



Sveriges lantbruksuniversitet  
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsplanering,  
trädgårds- och jordbruksvetenskap

# Hinder och möjligheter för naturreservat som hälsoresurs

Obstacles and opportunities for nature reserves as a health resource

*Linda Björklund*



Självständigt arbete 15 hp  
Natur, hälsa och trädgård, magisterprogram  
Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU  
Alnarp 2013

## **Hinder och möjligheter för naturreservat som hälsoresurs**

Obstacles and opportunities for nature reserves as a health resource

*Linda Björklund*

**Handledare:** Mats Gyllin, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

**Examinator:** Caroline M. Hägerhäll, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

**Omfattning:** 15 hp

**Nivå och fördjupning:** A1E

**Kurstitel:** Landskapsarkitekturs miljöpsykologi - självständigt arbete

**Kurskod:** EX0616

**Program/utbildning:** Natur, hälsa och trädgård, magisterprogram

**Ämne:** Landskapsarkitektur

**Utgivningsort:** Alnarp

**Utgivningsmånad och -år:** (jun 2013)

**Omslagsbild:** Linda Björklund "Promenad med hund på spång i naturreservat"

**Serienamn:** Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU

**Elektronisk publicering:** <http://stud.epsilon.slu.se>

### **Nyckelord:**

Tillgänglighet, Naturreservat, Friluftsliv, Miljöpsykologi, Utveckling, Skog, Natur, Hälsa

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap

Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

## **ABSTRAKT**

Syftet med denna studie är att belysa förutsättningarna för att använda naturreservat som ett verktyg mot ohälsa utifrån tre viktiga samhällsinstanser: kommun, landsting och länsstyrelse. Som metod har jag använt mig av tre kvalitativa intervjuer. Intervjuerna var halvstrukturerade, spelades in, transkriberades och bearbetades med kvalitativ innehållsanalys där ansatsen var en blandning av induktion och deduktion. Resultatet tyder på att de naturreservat som valts ut med omsorg om växter och djur, och där man satsat på tillgänglighet så väl ute i naturen som med information, kan verka som verktyg mot såväl fysisk som psykisk ohälsa förutsatt att de tjänstemän som arbetar med samhällsutveckling och folkhälsa får de ekonomiska resurser och den utbildning som behövs för utvecklingen samt att de värdesätter ett ökat samarbete.

Nyckelord: Naturreservat, Hälsa, Utveckling, Tillgänglighet, Friluftsliv, Miljöpsykologi, Skog, Natur

## **ABSTRACT**

The study aims to illuminate requirements to use nature reserve as a tool against illness from three major social institutions: the municipality, the county council, and the county administrative board. As method, I have used three qualitative interviews. The interviews were semi-structured, recorded, transcribed and processed using qualitative content analysis approach, which was a mixture of induction and deduction. The results suggest that the nature reserves, selected with care for plants and animals, and where an emphasis on accessibility as well as information outdoors, can act as a tool against physical and mental health condition, but only if those who work with the development of society and public health may have the financial resources and education required for development and value increased cooperation.

Keywords: Nature reserve, Health, Development, Accessibility, Outdoor Recreation, Environmental Psychology, Forest, Nature

# FÖRORD

Jag har haft möjligheten att studera programmet *Natur, hälsa, trädgård* vid SLU Alnarp och har aldrig förr fått sådan bekräftelse på att det jag känner för naturen som en helande kraft också är det. Genom att läsa forskning på området har jag fått ord på hur naturens inflytande på vår hälsa inte bara gäller mig utan är en generell faktor. Jag vill att *alla* människor ska kunna ta sig ut i naturen. Därför föll det naturligt för mig att skriva om naturreservat, eftersom naturreservat just är ett sådant ”rum” som *alla* medborgare borde ha rätt att vistas i, vars innehåll kan påverkas av myndighetsutövare.

Jag vill också uttrycka min tacksamhet. Tack till respondenterna som ställde upp och gjorde denna undersökning möjlig. Tack till alla lärare på NHT-programmet för att ni gjort denna utbildning så fantastiskt bra. Särskilt tack till min handledare Mats Gyllin, som funnits som ett bollplank genom hela utbildningen. Ett ovärderligt tack riktas också till min man och min familj som stöttat mig och många gånger tagit hand om ”de små” när jag suttit i studier.

*Tack!*

*Linda Björklund*

*-”...så småningom då, så lär man sig att älska naturen och vara ute och röra sig i den med. Det tror jag folk kan lära sig, om man bara får upp ögonen.” / Erik*



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Abstrakt .....	3
Abstract .....	3
Förord .....	4
Innehållsförteckning .....	5
Inledning .....	7
Bakgrund/problembeskrivning .....	7
Syfte, målbeskrivning och avgränsningar .....	7
Frågeställning .....	7
Teoretiska Utgångspunkter .....	8
Naturen och Hälsan .....	8
Fysisk aktivitet .....	10
Friluftsliv .....	11
Tillgänglighet .....	12
Utbildning .....	13
Samarbete .....	13
Ekonomi .....	14
Bruka eller reservera .....	14
Metod .....	16
Datainsamling .....	16
Analysmetod .....	16
Metoddiskussion .....	17
Resultat: Empiri och analys .....	18
Presentation av respondenterna .....	18
Analys 1: Empiri i tematiska perspektiv .....	18
Perspektiv på utveckling .....	18
Växter, djur och människor på samma plats .....	20
Något för alla som vill och kan .....	22
Ett billigt alternativ .....	23
Mervärden, kunskap och att finnas kvar för framtiden .....	24
För kropp och själ .....	25
Att tas på allvar .....	27
Utbildningsbehov .....	27
Samarbete .....	28
Ekonomi .....	29
Analys 2: Centrala teman för de olika respondenterna .....	30
Aspekter som jag uppfattar som centrala i intervjun med Rolf (landstinget) .....	30
Fysisk aktivitet .....	30
Tillgänglighet .....	30
Utbildning .....	31
Aspekter som jag uppfattar som centrala i intervjun med Erik (länsstyrelsen) .....	31
Samarbete .....	31
Begränsningar .....	31
Utveckling .....	31
Aspekter som jag uppfattar som centrala i intervjun med Stina (kommun) .....	32
Tillgänglighet .....	32
Naturvård .....	32
Utbildning .....	32
Analys 3: Sammanfattande resultat av citat som kan tolkas som möjligheter eller hinder .....	33

Analys 4: Diskussion i relation till teori.....	33
Resultat i förhållande till teori om naturen och hälsan .....	33
Resultat i förhållande till teori om fysisk aktivitet.....	35
Resultat i förhållande till teori om friluftsliv.....	35
Resultat i förhållande till teori om tillgänglighet .....	37
Resultat i förhållande till teori om utbildning.....	38
Resultat i förhållande till teori om samarbete.....	38
Resultat i förhållande till teori om ekonomi .....	38
Resultat i förhållande till teori om att bruka eller reservera .....	39
<b>Slutsats .....</b>	<b>40</b>
<b>Referenser .....</b>	<b>41</b>
Bilaga 1. Intervjumall landsting.....	43
Bilaga 2. Intervjumall länsstyrelsen.....	44
Bilaga 3. Intervjumall kommun.....	45
Bilaga 4. Sammanfattande resultat från citat .....	46

# INLEDNING

## BAKGRUND/PROBLEMBESKRIVNING

Vi får allt oftare höra om den växande ohälsan i samhället med såväl fysiska som psykiska symtom; problem som samhället ständigt måste jobba för att motverka. Det faktum att naturreservat finns i hela landet, att dess innehåll kan påverkas av myndighetsutövare i kombination med min nyvunna kunskap om utevistelsens och den vilda naturens positiva betydelse för människors hälsa, har fått mig att undra om naturreservat är en outnyttjad resurs i folkhälsoarbetet.

## SYFTE OCH MÅLBESKRIVNING

Syftet med denna studie är att belysa förutsättningarna för att använda naturreservat som ett verktyg mot ohälsa. Målet är att genom undersökningar åskådliggöra hur statstjänstemän beskriver olika perspektiv på möjligheter och hinder för en sådan utveckling.

## FRÅGESTÄLLNING

Min fråga lyder:

*Vilka hinder och möjligheter beskriver statstjänstemän inom länsstyrelse, kommun och landsting när det gäller möjligheten att utveckla naturreservat i syfte att bruka dem som redskap i folkhälsoarbetet?*

## TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

### NATUREN OCH HÄLSAN

I många tusen år har människor vänt sig till naturen för att finna kraft i livet, men den miljöpsykologiska forskningen kring naturen som källa till hälsa har främst utvecklats under de senaste 20-30 åren. Idag vet man att naturen har positiva hälsoeffekter och forskningen är inriktad på att finna förklaringar till varför och vad det är i naturen som har denna så betydelsefulla effekt (Ottoson 2006). Jag vill börja med att presentera en del av den forskning som jag stött på i litteratstudier och som ligger till grund för detta arbete.

Forskarna Stephen och Rachel Kaplan har kommit fram till ett flertal uppmärksammade slutsatser. En av dem är Attention Restoration Theory om riktad och spontan uppmärksamhet (Kaplan & Kaplan 1989). Teorin beskriver bland annat hur vår hjärna hanterar information. Dels är det den riktade uppmärksamheten som kräver att vi tar beslut, planerar nästa drag, kommer ihåg göromål och försöker hantera sådant som prackar på vår uppmärksamhet, alla energikrävande processer som stör olika centra i vår hjärna. Att få tillfällen att återhämta sig från detta är viktigt för att inte bli överansträngd med mental utmattning som följd. Den spontana fascinationen är dess motsats, en uppmärksamhet som hjärnan klarar av att hantera utan att det tar energi. I naturmiljöer använder sig hjärnan mer av spontan uppmärksamhet och den del av hjärnan som hanterar riktad information får då möjlighet att vila (Kaplan 1995).

Roger Ulrich är främst känd för sina studier som bevisat att människor som varit inlagda på sjukhus tillfrisknat fortare och behövde mindre mediciner när de hade möjlighet att titta på konstverk av naturmotiv jämfört med patienter som inte fick se bilder, alternativt fick se bilder med mer aktiv karaktär. De positiva effekterna kunde mätas i resultat som lägre puls, lägre blodtryck, mindre muskelspänningar, upplevelse av mindre oro och en ökad vakenhet (Ulrich et al. 1991). Enligt hans evolutionära teori har vår hjärna skapats utifrån reflexer som är avgörande för överlevnad, dvs. att vi känner trygghet i miljöer som liknar den naturmiljö som vi människor levde i från början. Att vi har utvecklats och anpassat oss bland djur och växter anser han gör att naturen är särskilt viktig för oss (Ulrich 1993, 1999).

Landskapsarkitekten och forskaren Ulrika Stigsdotter har tillsammans med professor Patrik Grahn konstaterat att man borde kunna konstruera miljöer som bidrar till en positiv förutsättning för hälsa och välbefinnande. Utomhusmiljöer som erbjuder platser fria från krav och stress är de som ger de bästa effekterna på hälsan. Miljön bör vara lätt att komma åt och ge besökaren en möjlighet att vila. Depression orsakad av utmattning undviks om det finns en balans mellan intresse, aktivitet, belöning och vila. Att vistas i dagsljus kan också minska stressreaktioner i hjärnan. De har också kunnat konstatera att ju oftare en person besöker stadsparker och grönområden, desto mer sällan rapporterar personen stressrelaterade sjukdomar (Grahn & Stigsdotter 2003).

Gunnar Jarle Sorte, doktor i landskapsarkitektur, skriver i *Svensk miljöpsykologi* att han i sina studier av hur människor upplever affektion, förfluten tid i landskapet, funnit bevis för att

detta sker när naturen upplevs som ursprunglig och naturlig. Även variationsrikedomen bland växter betyder mycket för naturens rekreativa kvalitéer (Sorte 2005).

Forskaren Terry Hartig har tillsammans med forskarkollegor sett på möjligheterna att återhämta sig från stress samt hur den riktade uppmärksamheten påverkas utifrån om man befinner sig i en stadsmiljö jämfört med ett naturreservat (Hartig et al. 2003). Till att börja med fick deltagarna i undersökningen uppgifter att lösa. Han konstaterade, att på de personer som fått återhämta sig i ett rum med utsikt över naturmiljö, sjönk blodtrycket snabbare på jämfört med personer som fick sitta i rum utan utsikt. Därefter fick några promenera i ett naturreservat och andra i en stadsmiljö. För de som fått promenera i ett naturreservat fortsatte blodtrycket att sjunka, medan det ökade i stadsgruppen. Likaså gav det större stressreducering att gå i naturreservat jämfört med promenad i stadsmiljö. Den riktade uppmärksamheten förbättrades av promenaden i naturreservatet medan den sjönk i stadsmiljön, ett resultat som bestod efter promenaden. Att promenera i naturreservat hade en positiv inverkan på resultaten och när man tittade närmare på hur miljön kunde påverka känslor kunde man även konstatera att försökspersonerna som testades i naturreservatet var positiva till att utföra uppgifterna medan de som befunnit sig i stadsmiljö hade en ökad ilska/aggression i slutet av vandringen (Hartig et al. 2003).

Elisabet Sonntag-Öström är en forskare som tittat på skogen som hälsoresurs. Hon konstaterar att nästan alla svenskar bor i närheten av skog, eftersom skogsmark med myrar och berghällar täcker 77% av Sveriges yta. Detta har lett henne till att genomföra en pilotstudie för att undersöka om den boreala skogen har en läkande effekt på stressrelaterade sjukdomstillstånd. I studien har hon försökt identifiera vilka biotoper som skulle kunna fungera som restaurativa. Syftet var att utröna möjligheten att använda skogen för rehabilitering av stressrelaterad utmattning, baserat på hypotesen att skogen själv har en läkande effekt. Resultaten av denna förstudie visar att man upplever tallskog, skog vid sjö och skog med berghällar som mest positiva utifrån egenskaper som ljus, vattnen och öppen terräng. Framförallt konstaterar Sonntag-Öström att skogen har betydande positiva effekter på människors psykiska tillstånd och att resultaten är tillräckligt vägvisande för att utvecklas i större studier (Sonntag-Öström 2011).

Även i *Skogens sociala värden*, en rapport från Skogsvårdsstyrelsen, konstaterar man att vi i Sverige har mycket skog som de flesta av oss lätt kommer åt. Vi kan lätt bruka den dagligen till nytta för vårt välmående. Denna närhet till skogen och den lagstadgade möjligheten att vara i den har gjort att flertalet Svenskar har en särskild relation till skogen. Förr hade skogen ett ekonomiskt syfte, såsom att finna extra mat till skafferiet i form av kött, bär och svamp i. Idag används skogen till mer rekreativa syften, för att vandra fritt och slappna av i; för att samla kraft, filosofera och meditera i. De konstaterar att vi uppskattar tystnaden och lugnet (Rydberg 2001).

**Men för att förstå hur denna forskning om naturen som en källa till hälsa kan komma att ha någon betydelse i ett större perspektiv behöver vi se vidare på hur hälsa beskrivs ur andra samhällsperspektiv.**

## FYSISK AKTIVITET

Det övergripande målet för folkhälsan är ”att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen” (Statens Folkhälsoinstitut 2011b, sid 5). Man anser att det främst är länsstyrelsen som har möjlighet att möta detta, då de med sin bredd och kunskap inom många olika områden är en samhällsövergripande instans. År 2007 fick därför våra länsstyrelser en mer betydande roll i arbetet med befolkningens hälsa (Statens Folkhälsoinstitut 2011b).

I *Fysisk aktivitet – kunskapsunderlag till Folkhälsopolitisk rapport 2010* har folkhälsoinstitutet samlat vetenskapliga bevis för sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa. Dessa redogörs i följande fem punkter:

- *”Fysisk aktivitet ger god hälsa och förebygger exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar, osteoporos, Parkinsons sjukdom och diabetes.*
- *Fysisk inaktivitet är den fjärde största orsaken till förtida död i världen.*
- *Havande kvinnor som tränar föder oftare barn med lägre vikt vilket minskar risken för övervikt hos barnet när det växer upp.*
- *Fysisk aktivitet ger positiva effekter för alla åldrar. För barn är det viktigt för inläring och koncentration. För vuxna är det bra för den åldrande hjärnans funktioner såsom minne och planering.*
- *Fysisk aktivitet kan leda till skador och det är viktigt med ett förebyggande arbete för att minska dem.”*

*(Statens Folkhälsoinstitut 2011c, sid 16).*

Statens Folkhälsoinstitut har även undersökt hur många som har en stillasittande fritid och konstaterar att hälsoarbetet inte är tillräckligt, att det inte skett någon förändring i antalet fysiskt aktiva sedan 2005. De konstaterar att man måste se över möjligheterna att utföra fysisk aktivitet, att fler miljöer behöver utvecklas för att människor ska lockas till hälsosamma aktiviteter och att grönområden är exempel på sådana miljöer som man tror kan främja hälsan hos de grupper som är minst fysiskt aktiva (Statens Folkhälsoinstitut 2011c).

Om man ser på landstingens preventiva jobb för folkhälsa, pekas FaR (fysisk aktivitet på recept) ut som ett gott exempel. Men även här efterfrågas mer hjälp i genomförandet av arbetssättet. I *Lokalt och regionalt folkhälsoarbete -Kunskapsunderlag för Folkhälsopolitisk rapport 2010*, visar en undersökning att bara 4 av 18 landsting var nöjda med sjukhusens möjlighet till preventivt arbete. Bara 2 av 20 framhöll att det förebyggande arbetet mot psykiska sjukdomstillstånd fungerade bra (Statens Folkhälsoinstitut 2011b).

**Presenterad forskning visar att vistelse i naturen är hälsosam samt att vi bör ägna oss mer åt att röra på oss. En aktivitet som innefattar båda dessa är friluftsliv.**

## FRILUFTSLIV

Forskningsprogrammet *Friluftsliv i förändring* konstaterar att möjligheten till friluftsliv anses väldigt viktig för vår hälsa och livskvalité. De har gett ut fyra rapporter för att åskådliggöra naturturismen och friluftslivet i vårt land. I den första rapporten visar resultaten av en nationell enkät att fjällen, skogarna, havet och våra sjöar är de element som de flesta uppfattar *är* natur. Mindre ofta nämns trädgård, elljusspår, eller badanläggningar. Ser man till vad vi tycker om att göra, så är det vanligast att vi ägnar oss åt motionspromenader. På en andra placering finner vi de som går i skog och mark följt av arbete i trädgård, solbad och picknick/grillning (Fredman et al. 2008a).

I sin andra rapport konstateras att man självskattar sin hälsa högre om man har möjlighet till friluftsliv. Det som ansågs som viktigast för att vara ute under ledighet och helger var möjlighet till avkoppling och att få närhet till naturen, samt att man upplevde sig få en ökad insikt om samspelet i naturen och kände sig som en del utav den. Under vardagar angavs främst den fysiska aktiviteten som motiv. Vi ägnar oss då helst åt motionspromenader, hundpromenader och trädgårdsarbete. De har också undersökt vad man tror sig göra om 5 år. Ser man till differensen mellan de som vill vandra mer och de som vill vandra mindre i skog och mark, visar det sig att det finns ett ökat intresse för detta såväl vardag, helg som under längre ledigheter med 6%, 14% resp. 6% i ovan nämnd ordning (Fredman et al. 2008b).

I den tredje rapporten har man tittat närmare på de som uppgivit att de har besökt ett naturområde. Av dessa kan man finna att 45% besökt naturtyper med mestadels skog följt av blandad naturtyp 12%, insjö och vattendrag 11% samt skärgård med 10%. När det gäller avstånd har 50% kortare än 5 km till den natur som de tycker är viktigast och att 60% har besökt naturreservat inom en 10 mils radie de senaste året. 6% av de som angav att de besöker naturområden gör detta dagligen. 43% av de totalt tillfrågade anser att betydelsen av nationalparker och naturreservat är viktiga för dem (Fredman et al. 2008c).

I den fjärde rapporten beskrivs att just *vandra* i skog, mark och fjällandskap är det som främst anses vara friluftsliv, men även paddla kajak samt fågelskådning står högt på listan. Mest positiv ställer man sig till bullerfria områden och områden med god information. Även möjligheten att slippa se hus, vägar och andra besökare uppskattas. Man ställer sig negativ till miljöförstöring och nedskräpning i naturen. Många anser att det är de offentligas uppgift att se till att friluftsområden finns och skyddas. Hela 84 % var positiva eller mycket positiva till information och skyltar som visar leder. 79% var positiva till områden som ser ut att vara orörda av människan. 38 % var negativa och 20 % mycket negativa till att på sin vandring få se spår av från skogsbruk. 65% var positiva till naturmarkens utbud av ovanliga växter och djur. Visserligen en positiv syn, men den näst minst positiva av de alternativ som gavs. 20% var mycket negativa till spår av aktivt jordbruk och 38% var negativa. När man på en skala fick ange hur man känslomässigt viktade olika ord som kan kopplas till friluftsliv var ordet *hälsosamt* det ord som allra flest viktade tyngst följt av ordet *bra* och *meningsfullt*. För begreppet ”motion utomhus” fick man mycket snarlikt resultat (Fredman et al. 2008d).

I litteratur och forskning finner man ett flertal olika aspekter som belyser så väl hinder som möjligheter för att bruka naturen som en arena för hälsoarbete. Här återges de under rubrikerna "Tillgänglighet", "Samarbete", "Utbildning", "Ekonomi" samt "Bruka eller reservera".

## TILLGÄNGLIGHET

Statens folkhälsoinstitut konstaterar att vi i vårt land har vi gott om natur, men landskapen skiljer sig mycket åt. De finns områden som är otillgängliga av att vara för täta, de som är otillgängliga för att de är omgärdade av jordbruksmark, stora vägar eller andra hinder. Det är därför viktigt att man arbetar för att förbättra stråk och platser för att den allmänna tillgängligheten ska öka. Våra kommuner kan också hjälpa till genom att förbättra sina anläggningar för rekreation och motion, utveckla utflyktsmål, samt göra kartor över de olika platserna. Även våra kommuners arbete med att ge glesbygden förutsättningar till fysisk aktivitet är av stor betydelse eftersom ohälsotalet är större på glesbygden än i städer. Det handlar om att ge möjlighet till att leva med goda hälsovanor. Det finns ett behov i glesbygden av att utvecklas, men för att det ska kunna äga rum måste våra kommuner inventera vilka tillgångar som finns eller vad som saknas för att de ska vara hälsosamma (Statens Folkhälsoinstitut 2011a).

*"Tillgänglighet innebär att en plats eller destination är tillgänglig för medborgarna, utifrån deras personliga förutsättningar och någon form av aktiv transport. Exempel på destinationer är arbetsplatser, grönområden, skolor, livsmedelsbutiker, anläggningar för rekreation eller idrott."*

(Statens Folkhälsoinstitut 2011a, Sid. 10)

För att bidra till att man inom forskning och samhällspraktik använder begreppen tillgänglighet, användbarhet och universal design mer korrekt har Iwarsson & Ståhl (2003) analyserat dessa, då de anser att det är nödvändigt för en positiv utveckling av samhällsfrågor. Kunskap om relationen mellan en person/grupp och den fysiska miljön är nödvändig om man ska hitta bra lösningar. Begreppet tillgänglighet har idag ingen klar definition och får olika betydelse beroende på vilken yrkesgrupp som brukar det, vilket leder till problem. En förklaring är att begreppet är relativt, att det får sin betydelse mellan den specifika personen/gruppens kapacitet och den fysiska miljöns krav. Handikapporganisationer anser även att begreppet är subjektivt, att det tillhör brukaren, men ur ett större befolknings- och planeringsperspektiv måste tillgänglighetsbegreppet ses med kunskap om människors mångfald. I en del sammanhang används begreppet användbarhet parallellt med tillgänglighet. Iwarsson & Ståhl (2003) betonar att orden inte är synonyma med varandra. Medan tillgängligheten handlar om en kroppslig tillgång handlar användbarheten om hur miljön stödjer ett beteende. Det handlar om hur väl en miljö utformning påverkar aktiviteten. Att se tillgänglighet utifrån den fysiska miljön är ofta de mest vanliga, men väl så viktigt är tillgänglighet till information och till samhällets olika tjänster. Iwarsson & Ståhl (2003) förordar att man ska använda begreppet användbarhet i större utsträckning, då det tillför den viktiga komponenten *verksamhet*.



Användbarheten är ett sätt att mäta hur effektivt en plats tillfredsställer en person/grupp utifrån om man kan bruka och vara i en miljö lika väl som alla andra (Iwarsson & Ståhl 2003). Ett annat perspektiv på tillgänglighet till natur tar Statens Folkhälsoinstitut upp när man går igenom vilka åtgärder som gjorts för att utveckla stödjande miljöer och då konstaterar att utvecklingen av grönområden fortfarande går mycket långsamt framåt. Grönområdenas yta i våra städer har minskat med mellan 9% och 13% de senaste 40 åren (Statens Folkhälsoinstitut 2011c).

## UTBILDNING

Statens folkhälsoinstitut har tittat närmare på prioriteringar, samverkan och utvecklingsbehov och konstaterar att återkommande för de olika instanserna kommun, landsting och länsstyrelse är att de efterfrågar mer utbildning i ämnet, då dessa verkar som nyckelpersoner för folkhälsoarbetet. Länsstyrelserna har uttryckt 21 punkter som de anser är områden som behöver utvecklas i framtiden. En av dessa är att man vill se närmare på hur utemiljö står i relation till vår hälsa. Undersökningen visade även att man inom vården framför allt vill bli bättre med sitt preventiva hälsoarbete som är inriktat mot matvanor, fysisk aktivitet, psykisk hälsa samt alkohol, narkotika och tobak (Statens Folkhälsoinstitut 2011b).

I rapporten *Fysisk aktivitet – Kunskapsunderlag till Folkhälsopolitisk rapport 2010* (Statens Folkhälsoinstitut 2011c) konstaterar man att man måste låta personal inom viktiga samhällsgrupper, såsom skola och omsorg få en ökad kunskap för att lyckas bättre med folkhälsan. Statens Folkhälsoinstitut har även listat sju punkter som förslag för att öka förutsättningarna för fysisk aktivitet i samhället. Av dessa anses fyra ha högsta prioritet och en av dessa är:

*”Öka kunskapen om fysisk aktivitet och hälsa hos vård- och skolpersonal samt studenter på grundutbildningarna.”*

(Statens Folkhälsoinstitut 2011c, sid 7)

## SAMARBETE

Det är vanligt att de olika aktörerna inom stat, kommun, landsting och till viss del ideella organisationer har någon typ av etablerat samarbete. De anställda vid länsstyrelserna var de som i en undersökning mest betonade behovet och nyttan av ett gott samarbete, men de uttryckte även att det samarbete som ska ske behöver bli bättre planerade. Idag sker det främst inom arbetet med alkohol och tobaksfrågor. Personalen påpekar att det är inom detta område som de har störst utbyte med folkhälsoinstitutet, något som de vill ska utökas till fler viktiga områden (Statens Folkhälsoinstitut 2011b). På samma lista som ovan nämnda, finns ytterligare en intressant punkt bland de fyra som har högsta prioritet:

*”Initiera myndighetssamverkan för att utveckla den fysiska miljön i syfte att öka befolkningens fysiska aktivitet.”*

(Statens Folkhälsoinstitut 2011c, sid 7)

## EKONOMI

Det finns även olika ekonomiska synvinklar. En tar forskaren Ullrika Stigsdotter upp då hon skriver att ohälsan har stora ekonomiska effekter och att den till och med anses utgöra ett hot mot välfärden. Hon förklarar att regeringen numer anser att god hälsa är en av de viktigaste resurserna för samhällsutvecklingen. Den uppskattas kosta samhället 258 miljarder kronor därför konstaterar hon att man genom att satsa på befolkningens hälsa kan göra stora vinster (Stigsdotter 2005). Även Statens Folkhälsoinstitut konstaterar att det är kostsamt för samhället att fler och fler lider av ohälsa. Det ger på individnivå fysiskt och psykiskt lidande, sämre produktivitet och ökade kostnader för insatser inom hälso- och sjukvård, totalt över 6 miljarder kronor varje år (Statens Folkhälsoinstitut 2011a). Friluftsliv i förändrings enkät visar också att det finns ett stöd hos befolkningen, då hela 81% ansåg att det var viktigt att samhället avsätter resurser för att underlätta för olika människor att få möjlighet till naturupplevelser. Över hälften av de tillfrågade ansåg att det ska ske med skattemedel (Fredman et al. 2008d).

*Skogens sociala värden* (Rydberg 2001) tar upp skogens betydelse för upplevelseturismen. Där konstaterar man att det fortfarande är svenskarna själva som står för den större delen av turismen i skogen och att den utländska turismen står för en mycket liten del. Men Sverige anses med sin rena natur bli allt mer turistattraktivt och även om det ekonomiskt bidrar positivt till ekonomin, så uppkommer också konkurrenskonflikter när vissa områden överutnyttjas (Rydberg 2001). Detta lyfts även fram i Friluftsliv i förändrings första rapport, där de skriver att naturupplevelser är ett viktigt inslag i marknadsföring för turism och att friluftslivet har en ökad betydelse för naturturismen som näringsverksamhet (Fredman et al. 2008a). De har i sin tredje rapport även undersökt hur mycket man som besökare spenderade på sina besök, med allt inkluderat som resa, mat mm, i naturområden och det framkom att 31% hade 0 kr utgifter, 29% hade upp till 50 kr i utgifter och endast 4,7% hade mer än 500 kr i utgifter (Fredman et al. 2008c).

## BRUKA ELLER RESERVERA

I *Skogens sociala värden* (Rydberg 2001), tar man även upp att det hos både stora och små skogsägare finns en rädsla för att kraven på att ta mer hänsyn till besökande ska öka i de olika områdesskydden. Man anser att allemansrätten är tillräcklig för nyttjande av skog och mark. Man till och med efterfrågar större begränsningar där slitaget ibland blir påtagligt. Röster har höjts av vissa skogsägare för att kommunerna ska ta ett större ansvar för de sociala värdena och det friluftsliv som kommer till följd av detta. De anser att det ska tillgodoses där behovet är störst, i närheten av tätorterna. Man anser även att det är både rimligt och genomförbart eftersom skogen kring tätorterna ofta ägs av offentliga skogsägare som kommuner, kyrkan, staten och landsting. Tyvärr har våra kommuner sällan någon långsiktig planering för sin skogsutveckling och möjligheten att utveckla rekreativ skog blir åsidosatt. Det finns en rädsla för att de sociala värdena ska få ett så starkt genomslag att skogsbruket måste anpassa sig till dessa. Men skogsstyrelsen själv hävdar tvärt om, att det inte är utan fara för att de sociala värdena ses som mindre värdefulla i jämförelse med hur skogsbruk och den biologiska mångfalden värderas (Rydberg 2001).

Om man sedan ser till vad som står i lagen finner man i Miljöbalken (SFS 1998:808) de paragrafer som i första hand berör vårt tema naturreservat. Där fastslås att naturreservat skapas med olika syften, dels de syften som handlar om att bevara och skydda djur och natur, men att det även kan vara syften för att tillfredsställa behovet av naturmark för friluftsliv. Vid skapandet av naturreservat skall skälen för, och de inskränkningar som gäller, stå med i beslutet. Eventuella markägare måste då tåla detta intrång på deras fastighet. Det kan exempelvis vara inrättandet av parkeringsplatser, toaletter, vandringsleder, raststugor mm. Det finns också grundläggande bestämmelser som markerar behovet av att skydda mark och vatten som under lång tid varit orörda, så att dessa inte påverkas i sin karaktär. Miljöbalken tar även upp aspekten att områden behöver skyddas ur "allmän synpunkt" och av "riksintresse" när det gäller naturvärden, kulturvärden eller värden för friluftsliv (SFS 1998:808). Naturvårdsverket skriver inledningsvis följande om miljöbalken på sin hemsida:

*"Syftet med miljöbalken är att främja en hållbar utveckling som innebär att nuvarande och kommande generationer kan leva i en hälsosam och god miljö."*

(Naturvårdsverket 2012-10-15)

# METOD

## DATAINSAMLING

Som praktisk metod för undersökningen har jag genomfört tre kvalitativa intervjuer. Detta valdes för att den kvalitativa forskningen genererar en djupare förståelse för uppsatsämnets innebörd och problematik. Intervjuer gjorde det möjligt att i samtal följa upp och få fram kvalitéer som visar på respondenternas förståelse och relation till ämnet, något som även Karin Widerberg redogör i sin bok *Kvalitativ forskning i praktiken* (Widerberg 2002).

För att välja ut vilka personer som skulle intervjuas valde jag att söka inom tre olika samhällsinstanser, länsstyrelse, kommun och landsting, i hopp om att få en bredd på de olika infallsvinklar som dessa tre skulle kunna komma att ge. I nästa steg söktes personer som på något sätt arbetade med hälsa eller natur. Det resulterade i en person som arbetar med folkhälsa och två som arbetar med naturreservat. Respondenterna kontaktades per telefon där tid och datum sattes för intervjuerna. Intervjuerna var halvstrukturerade, då jag ville ha möjlighet att ställa motfrågor eller be dem utveckla sina svar. Eftersom de kom från olika samhällsinstanser och syftet var att belysa olika perspektiv, var vissa frågor gemensamma och andra individuella. Vid intervjusammanhanget fanns möjlighet att föra anteckningar i kollegieblock. Alla samtal spelades in och transkriberades till största del. Oväsentligheter utelämnades.

Inför intervjun fann jag goda råd i boken *Forskningsmetodik* av Judith Bell (2009), så som:

- att ha respondenternas medgivande till att medverka i god tid innan genomförandet.
- att deltagarna känner till reglerna för hur data hanteras.
- att intervjumallen formuleras med olika frågeteman och några specifika frågor.
- att frågorna ska vara fria från värderingar, inte innehålla outtalade förutsättningar eller vara ledande i sin karaktär.
- att frågor ska komma en i taget och att ordningen är viktig för att kontakten med den man intervjuar ska hållas god.
- att hålla en balans mellan att finna svar på sina frågor och att låta korrespondenten få tala om sådant den känner är viktigt för honom eller henne.
- att ljudinspelning kan vara värdefullt när man vill citera en ordalydelse exakt.
- att möjligheten att spela in samtal är av största vikt om man ska göra en innehållsanalys av materialet och när man ska identifiera kategorier.

## ANALYSMETOD

Jag har valt att göra en kvalitativ tematisk innehållsanalys av intervjuerna. Inför min analys fann jag råd i boken *Kvalitativ forskning i praktiken* av Karin Widerberg (2002). I min ansats har jag använt mig av en blandning av induktion och deduktion. Första analysen är empirinära, men intervjufrågorna som ligger till grund för intervjuerna har delvis skapats

utifrån kunskapen om den teoretiska bakgrunden. Även andra och tredje analysen är nära empirin. Deduktion har ett större inslag i fjärde analysen där teorin ligger som utgångspunkt för diskussion.

Jag har valt att göra 4 analyser av mitt material för att förmedla en helhetsförståelse för materialet och uppsatsens ämne. Jag började med att lyssna igenom intervjuerna ett flertal gånger och med hjälp av det transkriberade materialet sorterades centrala teman, citat och uttryck ut som presenteras i analys 1. Dessa har också legat till grund för analys 2, där jag tagit fram vad som var centralt för de olika respondenternas svar. I analys 3 har jag sedan tittat närmare på citat som kan tolkas som möjligheter eller hinder för naturreservat att verka som en resurs i folkhälsoarbetet. I den fjärde och avslutande analysen återkopplar jag till den teori som ligger till grund för arbetet och diskuterar resultatet mot tidigare presenterad forskning.

I teorin har jag genomgående försökt återge vad som handlar om naturreservat i synnerhet och ”natur” i allmänhet samt har analyserat utifrån att naturreservat också är natur till dess att särskilda uttryck klargjort en skillnad t.ex. *park*.

## METODDISKUSSION

Metoderna för undersökningen kan ses som högst relevanta för det uppställda syftet, då det handlar om att analysera och tolka olika synsätt och förhållanden till ett fenomen snarare än att finna någon mängd eller antal som tycker något, som en mer kvantitativ undersökning skulle generera. En teknisk fördel var att inspelningarna höll hög kvalité och att det därför var lätt att höra detaljer. En negativ aspekt är att intervjuer tar mycket tid i anspråk. Dels arbetet med att formulera frågor, men också att transkribera materialet. Transkriberingen kändes dock ytterst nödvändig för möjligheten till en god bearbetning. Det faktum att transkriberingen genererar en stor mängd material att hantera, medför att det blir mindre hanterligt som i sin tur kan ha påverkat bearbetningen. På grund av tidsaspekten hade jag inte möjlighet att genomföra någon pilotstudie där jag säkerställde att mina frågor fungerade och att de genererade ett användbart material. Frågorna visade sig fungera som tänkt till största del och en pilotintervju hade eventuellt kunnat ge vissa mindre förfiningar av frågeformuleringar, dock inget jag tror kan ha påverkat resultatet. En fördel var valet att göra halvstrukturerade intervjuer som tillät mig att anpassa samtalet om det behövdes. Att välja en halvstrukturerad modell för intervjuerna såg jag också som en självklarhet och fördel vid en kvalitativ studie eftersom jag är ute efter en fördjupad förståelse. Men som Bell (2009) skriver, ger en viss struktur en garanti för att olika teman tas upp. Det faktum att det blev två personer som arbetar med naturreservat och en som arbetar med hälsa anser jag var en bättre fördelning än tvärt om. Man kunde dock ha önskat ytterligare en intervju inom hälsodelen för att på så sätt eventuellt kunnat lyft likheter och skillnader i deras svar. Även min egen förkunskap och känsla för ämnet kan ha påverkat hur jag analyserat materialet. En medvetenhet om detta genom processen gör att jag anser min påverkan vara högst begränsad.

# RESULTAT: EMPIRI OCH ANALYS

## PRESENTATION AV RESPONDENTERNA

**Rolf:** Folkhälsosstrateg på ett landsting i Mellansverige.

Rolf jobbar på avdelningen för Folkhälsa och Samhällsmedicin inom landstinget. Hans tjänst består av två delar där ena delen är inom olycksstatistik och den andra delen är kring våra levnadsvanor, såsom tobak, riskgrupp av alkohol, fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor. Han har länge arbetat med fysisk aktivitet på recept som en modell inom hälso och sjukvården.

**Erik:** Biolog som jobbar med att bilda nya naturreservat på en länsstyrelse i Mellansverige

Erik har arbetat på länsstyrelsen i över 30 år och arbetade länge som naturvårdsdirektör. Han handlägger ärenden kring bildandet av nya naturreservat samt planerar och genomför projekt för att utveckla vissa befintliga reservat.

**Stina:** Biolog och naturvårdshandläggare i en kommun med ca 100 000 invånare.

Stina jobbar med naturvård och friluftsliv samt med förvaltning och skötsel av kommunens mark. Det handlar om allt från exploateringsärenden och arrenden till nya planer och naturvårdsprojekt så som bildandet av naturreservat, restaurering av hagmarker och i iordningställande av leder, information mm.

## ANALYS 1: EMPIRI I TEMATISKA PERSPEKTIV

### PERSPEKTIV PÅ UTVECKLING

Stina berättar att arbetet med att göra i ordning naturreservat inom hennes kommun främst skett under de senaste 10 – 15 åren och på frågan vad hon tror att de betyder för kommuninvånarna svarar hon:

*”Sådana iordningställda friluftsområden tror jag har stor betydelse, och det försöker vi också ha, så att det är lite olika typer av områden. Dom ligger kanske på lite olika ställen och en del är ju nära stan och en del ligger längre bort och så.” / Stina*

På frågan om naturreservaten behöver utvecklas för att kunna möta fler brukargrupper svarar Erik med ett klart ja. Han säger att de pratar i begreppet mottagningsapparat. Idag är besökarna främst stadsfolk och turister från kontinenten. Han ser fram emot att man utvecklar appar som kan ge besökaren all tänkbar information direkt på plats.

*”Människor kan inte bara gå ut utan vidare och det är mindre idag än tidigare, även om man har GPS och så, behöver man lite hjälp för att hitta.” / Erik*

Stina säger att många naturreservat fortfarande har ett traditionellt utförande med en rastplats och informationstavla för den naturvetenskapsintresserade vuxna.

*”Det kan dom absolut göra / ... / Så det kan ju göras ganska mycket mer tror jag för att de ska bli intressanta både för barn, eller för det här med tillgänglighetsanpassning för rörelsehindrade. Det är förstås också någonting som kan utvecklas mer. Informationen kan säkert utvecklas och se lite mera olika ut istället för en tavla rakt upp och ner med massa text på, försöka vända sig till lite olika målgrupper kan jag tänka mig.” / Stina*



**Bild 1 Traditionell informationsskylt i naturreservat. Dessa kan utvecklas och se mer olika ut säger Stina.**

Hon berättar om invigningsarrangemang och perioder med riktade guidningar till olika brukargrupper, något hon gärna ser att de kan erbjuda igen, men det kräver också pengar. Något annat som hon ser som positivt för utvecklingen är att det från politiskt håll i denna kommun gjorts ett antagande att man ska göra en översyn för vilka naturområden som ska tillgänglighetsanpassas under den närmaste tiden. Erik berättar att nästa steg är att binda ihop områden som skyddas i ett slags landskapsperspektiv. För även om vissa områden påverkats av avverkning, menar Erik att det finns många kvalitéer, att den som tar sig till naturreservat får se något annat.

*”Jag brukar säga att varenda sjö här uppe är en omistlig pärla för den som kommer, för den som inte har några sjöar. Klara sjöar med vacker strand runt omkring. För det är ju verkligen någonting som är unikt / ... / vi har denna fantastiska mängd med små sjöar, stora också förresten, vissa kan man ju fiska i, och i alla fall, man kan bada i dem och man kan ju dricka vattnet och så här. Det är folk inte vana vid.” / Erik*

Men hur ser då länsstyrelsen på sitt ansvar i folkhälsoarbetet? Erik berättar att han har haft lite andra arbetsuppgifter en tid och därför inte hört att länsstyrelsen skulle ha någon särskild roll i folkhälsoarbetet. Det är hur som helst inget han hört om på någon högre agenda utan mest något som kommer upp i diskussioner med närmare kollegor. Men han poängterar att det så klart finns andra avdelningar inom länsstyrelsen som jobbar med mänskliga rättigheter, ensamkommande barn och jämställdhet, andra aspekter som kan påverka folkhälsan. En annan aspekt som kan påverka framtida utveckling är en oro för det faktum att det försvinner mycket kunskap med det generationsskifte som man står inför på arbetsplatsen.

*"Det är inte många gamla uvar kvar länge och dom gamlingarna här, som kanske har den här erfarenheten som man kan diskutera med." / Erik*

### **VÄXTER, DJUR OCH MÄNNISKOR PÅ SAMMA PLATS**

Både Erik och Stina tar upp att det finns områden med skyddade arter som kan störas av ett ökat antal besökare men ingen av dem ser det som något större problem. Båda beskriver att man genom att kanalisera med leder, till stor del kan styra var folk går. Men alla reservat passar inte för det här. Det finns områden där de behöver skydda allt.

*"Tyvärr är det väl så att vi i framtiden nog inte kommer att bitta några andra orörda skogar än de som vi har i reservaten." / Erik*

Stina förklarar att det beror på typen av reservat och att det i de flesta reservat ingår i skötselplanen att det ska vara iordningställt för besökare på något sätt. Att bygga en spång eller större byggnation kan man behöva söka dispens för och få prövat om det är förenligt med skötselplanen. Hon säger att man ändå försöker bygga med hänsyn till naturmiljön så att det inte gör större åverkan på naturen än ytterst nödvändigt. Hon anser ändå att en viktig aspekt med att iordningställa är att man minskar slitage på resten av området och att man kanske får lov att välja ut vilka områden man väljer att satsa mer på. Erik säger att restriktionerna för allmänheten är av hänsynskaraktär men att det trots allt finns människor som inte visar denna respekt. Bland annat finns en brottslig marknad för t.ex. äggsamlare:

*"Vi försöker ju ordna med stigar och med anordningar så att man kanaliserar folk, så man kan gå och se det fina, men inte trampa sönder det / ... / sen finns det ju alltid sådana som vill komma nära och fotografera och dom, den typen av människor kommer man ju aldrig åt. Det öppnar ju för väldigt mycket, som äggtjuvar." / Erik*





**Bild 2 Att tillgängliggöra naturreservat kan även öppna upp för annan verksamhet såsom äggthuveri berättar Erik.**

Erik tror ändå inte att vanliga besökare ser det som något problem, utan att de tycker det är bra om de får handledning i sitt besök. Men att öppna upp för fler brukare påverkar inte bara djur och växter utan också de som bor i det aktuella området. Erik berättar att en av de största konflikterna uppkommer gentemot markägarna. Även om de får bra betalt och andra fördelar som att de får behålla jakträtt mm, så blir en del mycket upprörda och kan vara skeptiska:

*"Där bor det ju folk. Dom blir ju så klart påverkade av att det är en massa turister som strövar omkring där och är i vägen överallt." /Erik*

Ett problem som uppstått är just hur man ska reglera kommersiella intressen. Erik berättar att det i vissa områden har kommit in utländska företag med massor av kanoter. Han berättar att det uppstår konflikter när de inte kan reglera mängden människor:

*"Det finns heller ingen metod idag att lösa det. Vi kan inte, det är ju öppet alltså runt om. Det är ju vägar in överallt, vi kan inte spärra av det, och då blir det som det blir. När det blir för mycket folk, blir för populärt, då blir det konflikter med allmänheten / ... / Ibland är det väl bra att inte lyckas för bra, tyvärr." /Erik*

Han drar paralleller till USA där man har helt andra förutsättningar för att reglera besökande och därmed även slitaget på området. När vi vidare diskuterar utvecklingen av

naturreservat ger Erik exempel på ett område som man gjort i ordning och anpassat för handikappade, barn och vuxna ganska nyligen, men där planen för detta antogs för 35 år sedan. Han återkommer ofta till att man måste tänka långsiktigt:

*"De måste tänka, det är också intressant, som har slagit mig många gånger, att när vi gör de här reservaten, så gör vi dom för alltid. Vi vet inte hur lång framtiden är men nej, dom ska alltid finnas kvar, de ska alltid vara attraktiva /.../ naturreservatsbildningen är ju det är ju enda sättet att bevara någonting av naturen, alltså all mark påverkas ju utav människan." /Erik*

Han förklarar att vi egentligen inte har någon orörd mark någon stans även om det ser så ut. Även i fjällen har vi renskötseln.

*"...det här landskapet har ju varit påverkat av människan i hundratal år /.../ det vi har idag är att ta hand om de rester som finns av alla hundratal års brukande. De vi har att satsa på är kanske sådant som inte varit skött på hundra år, och ibland två hundra år av olika anledningar." /Erik*

#### **NÅGOT FÖR ALLA SOM VILL OCH KAN**

Rolf arbetar bland annat med Fysisk aktivitet på recept (FaR), som ett verktyg i folkhälsoarbetet. När jag frågar om man kan rekommendera en patient att gå i naturreservat genom att ge FaR svarar han att det är möjligt om patienten är intresserad av det, att det handlar om att vara överens, att aktiviteten är realistisk och anpassad för patienten. Han tar upp att FaR-arbetet ser lite olika ut i olika landsting och att man i vissa landsting har aktivitetslistor och aktivitetskalendrar att välja ur. Där anser han att tillgängliga naturreservat bör stå med. Även andra instanser, som kommunernas folkhälsostrategier bör känna till naturreservatens beskaffenhet. Men han talar också om att förutsättningarna måste finnas. Han tror att det idag är för dåligt anpassat, att man behöver få mer information om vad som finns på hemsidor, i broschyrer och så för att det är svårt att nå ut till folk.

*"Det här med tillgänglighet och att det ska vara för alla grupper och man ska ju ta särskild hänsyn då till grupper som har svårt att komma till tals, eller som har sämre hälsa på grund av det här med utbildningsnivå och socioekonomi och vad det är, och det ska man väl tänka in i det här också tänker jag." /Rolf*

När jag frågar Rolf om fler läkare skulle skriva ut FaR-recep eller rekommendera patienter att gå i naturreservat om de visste att det var tillgänglighetsanpassade svarar han.

*"Jaa det är klart, ja det tror jag. Om vi hade en sorts lista på det /.../ Alltså jag tycker idén är bra. Man pratar om det här med mervärde att det ska ge något extra och tillgängligt för alla och allt det där. Det är liksom viktigt /.../ man pratar ju mycket om det här att man ska skapa miljöer som inbjuder till aktivitet." /Rolf*

Han drar sedan paralleller till att man får fler att cykla genom att göra säkra cykelvägar och fortsätter:

*"...det ska vara lätt att komma till, det ska va tillgängligt och inbjudande och allt det där" / Rolf*

Erik anser att det är de som arbetar med naturreservatens uppgift att hjälpa till att öppna upp för människor, att göra kartor med stigar, appar och annat som behövs.

*"...att vi liksom hjälps åt, så tror jag att vi öppnar många ögon och sinnen, så det tror jag. Det är mer positivt, tror jag, än något negativt med det." / Erik*

Stina berättar att det blivit mycket mer uppmärksammat med tillgänglighetsaspekter de senaste 10 åren, att man numer ska tänka "tillgänglighet" i planeringsarbetet. Men Stina vill inte begränsa det till naturreservat då hon även ser att kommunen har andra gröna områden. Men både hon och Erik är överens om att det inte fungerar att göra på alla typer av områden. Stina säger:

*"Tbland så kräver vi en relativt slack terräng då till exempel. Alltså någon större höjd är kanske inte möjlig att göra tillgänglig / .../ men där finns ändå det, hur terrängen ser ut, som gör det mer eller mindre lämplig att göra det i ordning." / Stina*

Hon säger att det är lätt hänt att man bara tänker "rullstol", när det även finns fler funktionshinder att ta hänsyn till. Rolf ger också argumentet att det kan vara för långt att ta sig till ett naturreservat:

*"...som att du måste åka 10 mil för att liksom motionera / .../ Alltså för mig då, jag tänker naturreservat, men det är långt bort i skogen någonstans va. Då är det klart kanske att det är svårt att ta sig dit och då blir det ett hinder för vissa." / Rolf*

## **ETT BILLIGT ALTERNATIV**

Rolf anser att det är stor idé att jobba med levnadsvanorna tobak, riskgrupp av alkohol, fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor eftersom dessa står för 20% av sjukligheten i samhället. På frågan om han tror besök i naturreservat kan öka hälsan svarar Rolf:

*"Jaa, men det tror jag säkert. Folkhälsan, den är ju snedfördelad i vårt samhälle. Det hänger ihop med utbildningsnivå / .../ socioekonomi / .../ Och då är det ju klart att de som inte har råd till exempel gå på gym eller köpa träningskort och allt vad det är, de måste då ha alternativ som är billiga eller gratis. / .../ det ska samhället kunna erbjuda tänker jag, för att få liksom en mer jämlik hälsa. / .../ Och naturreservat, det är väl svårt att ta betalt där tänker jag, så det är liksom en bra idé." / Rolf*

Även Erik tar upp aspekten att det är billigt. En av de stora fördelarna med våra naturreservat är att det inte kostar annat än att man tar med sig kaffe säger han.



**Bild 3** Utgifter i samband med besök i naturreservat är ringa anser både Rolf och Erik. En enkel matsäck kan räcka.

### **MERVÄRDEN, KUNSKAP OCH ATT FINNAS KVAR FÖR FRAMTIDEN**

När jag frågar vad de ser för möjligheter med att öka tillgängligheten i naturreservat tycker Stina absolut att det är viktigt att det finns grönområden att komma ut i, att man på så sätt kan locka ut nya grupper i naturen som kanske inte spontant skulle sökt sig dit. Hon tror visserligen inte att naturreservat urskiljer sig från andra grönområden annat än på det sättet att det är säkert att de finns kvar för framtiden. Hon anser att det över lag är det en viktig del av naturvårdsarbetet att locka ut människor i naturen, dels för människornas skull men också för naturvårdens skull, för att skapa ett intresse och ökad kunskap kring naturvårdsfrågor. Både Erik och Stina och Rolf tar upp att det också kan vara en källa till kunskap, att folk lär sig mer om naturen. För Erik är också den globala uppvärmningen ett faktum.

*”...det kan ju föra positiva saker med sig då, dels att de här människorna mår bättre av det, men kanske också att dom får upp ögonen för naturens värde och därmed blir mer medvetna om naturvärden och lite mer engagerad i dom frågorna och att det i sin tur då kan sprida sig lite som ringar på vattnet bara att fler personer kommer ut i naturen och blir medvetna om en del saker.” / Stina*

*"...kanske inte attraherar alla, men om man får folk dit så kan du kanske börja skapa ett intresse någonstans." / Rolf*

*"Vetenskapen säger ju också det här om vår planets öde i framtiden med uppvärmning och så. Att bli mer medveten och känna att naturen är viktig för oss. Då kanske man är villig också att ändra sin livsföring. Det är ju en väldigt viktig del i det hela." / Erik*

Erik menar till och med att människor som kommer ut i naturen kan lära sig att uppskatta den och berättar utifrån egen erfarenhet:

*"...så var det slumpen som gjorde att jag blev biolog. Jag hade inga kunskaper innan, som en del dom är ju fältbiologer när dom är små och så där och kan allting redan från början, men det hade inte jag, så jag har lärt mig att älska den så småningom då, så lär man sig att älska naturen och vara ute och röra sig i den med. Det tror jag folk kan lära sig, om man bara får upp ögonen." / Erik*

## **FÖR KROPP OCH SJÄL**

Rolf poängterar att grunden för att vårt samhälle utvecklas ligger i att vi har en frisk befolkning.

*"Man ska kunna vara frisk, jobba, betala skatt och allt ska liksom gå runt va?! Om halva befolkningen är sjuk, då funkar ju ingenting!" / Rolf*

Rolf berättar att man numer ställer högre krav på professionen och att vi idag efterfrågar något mer än att bara få tala med en doktor. Han fortsätter genom att koppla det till ämnet och säger:

*"Det här med miljö och liksom allt det där, det har förstås jättestor inverkan på oss alla, så klart.... och då kanske allt det här ska komma med så småningom." / Rolf*

Rolf berättar att man inom hälso-och sjukvården idag ska ge verktyg för att man själv ska kunna förändra sina levnadsvanor. FaR är ett sådant verktyg som genom att vara skriftligt också hjälper personen att komma ihåg överenskommelsen. Rolf berättar att bara stillasittandet i sig är en egen riskfaktor som har jättestor effekt på hälsan, att den fysiska aktiviteten påverkar faktorer som blodsocker, och blodfetter och blodtryck och har bäring på hjärt-kärlsjukdom, som folk dör mest av. Han menar att om man ska jobba med läkemedel, så behöver man i regel ta en medicin för var och en av dessa åkommor.

Både Erik och Stina tror att man besöker naturreservat för rekreation. Stina uppger som motiv, att det för en del handlar om att komma ut och få lite avslappning och göra någonting trevligt på sin fritid och att det för andra handlar om att bara få promenera, om motion och friluftsliv. Erik säger att det alltid finns de som är intresserade av skyddade arter, som är med i någon botanisk förening, men att många bara är ute för att vandra och dricka kaffe ute i naturen. På hösten passar många på att plocka bär samtidigt som de vandrar. Erik berättar också om ett samarbete med landstinget där ett syfte var att använda naturreservatet i den palliativa vården.





**Bild 4 Att bara få komma ut och uppleva naturen beskriver både Erik och Stina som avstressande.**

*"...att folk kan få lyssna, det kan vara läkande att lyssna på vågornas skvalp, å vindens sus." /Erik*

Både Erik och Stina tar upp aspekten *stress*. Erik anser att många idag lever ett stressigt liv och att det finns ett behov av att komma ut.

*"...gå ut och bara sätta sig någonstans i en skogsdunge så här är ju väldigt avkopplande. Det är en viktig del av det här naturligtvis, att vi tillbandahåller de här områdena för den typen av för rekreation." /Erik*

Han anser att det i högsta grad är friskvård att besöka naturreservat eftersom man mår bra av det såväl fysiskt som psykiskt. Själv blir han av med sina ryggbesvär när han vandrar i skogen. Att göra naturreservaten mer öppna för allmänheten gör ju så klart att det blir enklare att bruka dem menar han. När jag frågar Stina om hon tror att besök i naturreservat kan bidra till en ökad hälsa svarar hon:

*"Ja det tror jag. Jag tror att det finns hälsoeffekter med att komma ut i naturen, ja, inte minst för stressade personer. Nu har jag ju inte läst jättemycket sån där, men att det finns väl ganska mycket studier på det också, så det tror jag ju på, att det är bra och både nyttigt att röra på sig och komma ut och få lyssna lite på tystnaden gärna då, om det ligger så till." /Stina*

## ATT TAS PÅ ALLVAR

Både Rolf och Erik ger uttryck för att synen på förebyggande folkhälsa inte är något som samhället tar riktigt på allvar. Erik säger att tänket om miljön som hälsosam så klart finns på hans avdelning men tillägger:

*"Alltså jag har ju hela tiden upplevt oss, att vi har blivit lite sedda över axeln, som udda figurer. Som myndighet jobbar ju många med mer juridiska frågor, och vi som jobbar här kommer med fältkläder och jeans och andra går hem med kostym och slips va. Vi har ju aldrig varit några riktiga tjänstemän, sen tror jag att det har ändrat sig nu på senare tid litegrann." / Erik*

Erik tror med visst tvivel att de tas mer och mer på allvar eftersom länsstyrelsen idag blivit en miljömyndighet som förutom naturvårdsenheten också arbetar med jord och lantbrukssidan, så som miljöstöd i jordbruket.

*"... det är de här miljöfrågorna som är viktigast idag, så vi är kanske mer respekterade idag, även om vi som jobbar med naturreservatsfrågor här, vi kanske inte någonsin blir det. Ha, ha! Vi passar inte in!" / Erik*

Rolf ger uttryck för en viss frustration över synen på hälsoarbete då han säger:

*"Sen begriper jag också att hälsodelen och folkhälsan, det är kanske lite i marginalen. Man ska jobba med sjukvård, för folk är ju sjuka, men vi ska jobba förebyggande också. Så om jag känner mig lite marginaliserad här så, så kommer ju du då att göra det ännu mer." / Rolf*

När jag frågar Rolf om man behöver få utbildning inom miljöpsykologi ger han uttryck för han inte känner att det finns någon plats för varken sitt eget arbete eller något annat:

*"Att trycka in ytterligare en sak det är.. men, men får man mer kunskap så skulle man nog begripa att det var viktigt, jag tror inte vi begriper det idag" / Rolf*

## UTBILDNINGSBEHOV

När jag talar med Rolf om uppsatsämnet miljöpsykologi och frågar om forskningen om naturen som hälsobringande är någonting som diskuteras på hans arbetsplats svarar han:

*"Nej, nej, det kan jag inte, inte av mig i alla fall och inte av dom som jag känner." / Rolf*

I den senare diskussionen om vidareutbildning i ämnet, kommer Rolf att tänka på psykiatrins arbete:

*"Förr var man ju mer en diagnos när man kom på sjukhuset. Du var liksom inte den människan du var utan du var, men nu är det ju ändå mer hela människan på något sätt / ... / Ja det, de är ju liksom du som är viktig och inte jag som expert, så egentligen så borde det komma in mer." / Rolf*

När det gäller utbildning uttrycker Erik att det finns en viss problematik i det hela:

*"Sånt är så svårt, för att jag inser ju att väldigt mycket av det vi gör hänger på de enskilda individernas personligheter, och när vi pratar om att någonting ska utvecklas så är det inte alla som vill det, en del vill ju ha ordning och reda bara."*  
/Erik

Men han anser att utbildning kan behövas just för att de beslut som fattas ska bli så bra som möjligt. Han förklarar att de som arbetar med bildandet av naturreservat måste tänka efter noga och rätt långt in i framtiden så att olika aspekter, såsom friluftsliv är med, för det är svårt att ändra besluten. Han ger ett exempel på ett reservat där de hade ritat med en spång ut till en ö för 30 år sedan utan att kunna genomföra den då och säger:

*"Så man måste vara oerhört framsynt. Det var alltså trettio år senare som vi gjorde den där / ... / Vi hade aldrig fått bygglöv för den alltså, strandskydd, få bygga en sådan grej nu. Men det var med i planen alltså kunde ingen säga!"* /Erik

Även om Stina inte känner att hon eller hennes kollegor är "några proffs" inom miljöpsykologi är det ändå något som tas upp och finns med som samtalsämne. Hon säger:

*"Ja men jo här. Det är både vi som är biologer, och mina kollegor på parksidan har ju absolut sådana tankar med sig, så ja!"* /Stina

Även när vi diskuterar behovet av utbildning ser Stina det som något högst användbart:

*"...för vår del blir det ju kanske sådana argument som man kanske ändå tar till sig och använder ibland, att det här är bra ur flera aspekter. Det är inte bara att skydda den här lilla insekten. Vi blir lite bredare i våra argument genom att prata om att det här också är bra för folkbälsan."* /Stina

## **SAMARBETE**

Även om det sker utbildningar för att öka FaR-användningen, så berättar Rolf att man vid senaste mätningen kom upp i 2000 utskrivna recept vilket är försumbart eftersom 70 000 personer lider av högt blodtryck enbart inom detta landsting. Det finns ett samarbete med friskvården i länet som hjälper till att finna passande aktiviteter och alla kommuner har en friskvårdskonsulent. Rolf tycker att även dessa behöver känna till möjligheten och få fakta om naturreservaten, såsom olika vandrarslingors längd. Erik berättar mycket om vikten att samarbeta med olika aktörer. Han berättar om en kommun som gärna vill vara med i utvecklingen av naturreservaten då dessa har betydelse för turistnäringen i området. Han nämner även samarbete med privata företag som natur-och sporthotell eftersom många idag även vill bo bekvämt och äta bra. Men även samarbete med föreningar och stiftelser som har ett lokalt utvecklingsintresse. I en del naturreservatsområden finns även aktivt skogsbruk. Erik understryker ofta vikten av gott samarbete med skogsbrukarna då de ibland äger stora delar av landarealen. Han säger:



*"..det håller vi på och försöker lösa nu, hitta samverkan mellan naturvårdsintresset och skogsbruket, att få större hänsynstagande och försöka reglera så att besökarna ska kunna förstå att vi samsas här." /Erik*

När jag frågar om deras möjlighet att skärpa reglerna säger han att det ofta handlar om pengar, om att finna lösningar som inte kostar för mycket, om rimliga begränsningar.

*"Skulle vi säga att, ni får inte markbereda över huvud taget /.../ då kommer samarbetet att bryta ihop och vi är beroende av att vi har en god relation/.../ vi är beroende av att ska det här fungera, med så mycket turister så det inte blir problem, så måste vi samarbeta och det måste vi göra bättre än tidigare." /Erik*

Han ger exempel på att stora markägare kan gå med på att informera mer på skyltar var man håller på med sina avverkningar, så att den som inte vill se en avverkning kan undvika dessa områden. En annan samarbetspartner är landstinget. Erik berättar om några framtidsplaner där han tror att ett rehab för rullstolsbundna kommer att kunna vara med i utvecklingsprocessen. Förutom externa samarbeten sker också årligen möten mellan olika länsstyrelser och han uttrycker att de så klart har en nära kontakt med naturvårdsverket. Stina berättar att det finns ett nätverk mellan kommunekologer i olika mellansvenska större städer som brukar träffas två gånger om året för att delge varandra idéer. Hon pratar även om samarbete med andra avdelningar inom kommunen som arbetsmarknad eller socialenheten och hon känner till att det finns en "grön rehab". Något hon efterfrågar är hur de ska bli bättre på att locka ut gruppen invandrare. Hon pratar om att man kanske kan sätta ihop något enkelt faktamaterial som man kan använda på tex SFI-kurserna. När jag i diskussionen säger att ett sådant material skulle kunna göras i samarbete med länsstyrelsen, landstinget och folkhälsan, som också sitter på mycket kunskap, bekräftar Stina att dessa inte är några som de direkt samarbetar med idag.

## **EKONOMI**

Ett hinder som Erik tar upp vid ett flertal tillfällen är bristen på pengar. En stor del av problemet är att de själva inte rår över hur pengarna ska användas utan att det är något som regleras och äskas av naturvårdsverket. Naturvårdverket uppger han vill likrikta mycket vilket Erik tycker är ett problem då det finns regionala olikheter som länsstyrelsen ska ta hand om. Ett problem med att de inte har råd att köpa intressant mark är att marken kan bli så förstörd, eftersom skogsbruket idag är så brutalt mot naturen. När jag frågar om de kan skärpa reglerna svarar han att köp av mark eller förbud mot avverkning också är förknippade med utgifter eller ersättningar, pengar som inte finns. Det man kan göra är att be företagen redovisa bättre på hemsidor, appar och skyltar vad man gör.

Rolf förklarar när vi pratar om möjlighet till utbildning i ämnet, att det också hänger ihop med ekonomin.

*"Ja det blir ju så, att även om alla pusselbitar har sin plats så att säga va eh... ja ett problem är ju förstås idag att det saknas ju pengar till allting resurser och så." /Rolf*

Även för Stina är ekonomin något som kan ställa till det. Hon berättar att det är ganska dyrt att ställa i ordning och bygga spångar och det kan också bidra till att man får lov att välja ut vilka naturområden som man vill satsa mer på.



Bild 5 Att bygga spångar kan begränsas av att det är ekonomiskt kostsamt berättar Stina.

## **ANALYS 2: CENTRALA TEMAN FÖR DE OLIKA RESPONDENTERNA.**

### **ASPEKTER SOM JAG UPPFATTAR SOM CENTRALA I INTERVJUN MED ROLF (LANDSTINGET)**

#### **FYSISK AKTIVITET**

Rolfs fokus under samtalet ligger tydligt på fysisk aktivitet, att det är bra att röra på sig. Under samtalets gång kan jag känna av att Rolf kan applicera sina kunskaper om nyttan med fysiska aktiviteter på uppsatsämnet även om det verkar vara delvis nytt tänk för honom. Han anser att det är upp till var och en, att det beror på vad individen vill men att satsning på att utveckla naturreservat säkert kan göra så att fler vill komma ut och röra på sig. Han säger att det kan skapas ett intresse och att det kan ge mervärden.

#### **TILLGÄNGLIGHET**

Rolf ger också flera positiva uttryck för att man utvecklar naturreservat när han säger att det ska vara lätt att komma till, att det ska vara tillgängligt och inbjudande för alla grupper i samhället, även för de som inte kan tala för sig. Han förknippar naturreservat med låga utgifter vilket han beskriver som en positiv förutsättning. Han talar även om tillgänglighet

i bemärkelsen att man måste nå ut med information om reservatens egenskaper. Han tror att informationen är bristfällig och att avståndet till naturreservat kan vara förknippade med hinder.

#### UTBILDNING

Utifrån samtalet med Rolf går det allt tydligare upp för mig att den miljöpsykologiska forskningen med synen på naturen som en resurs för hälsan inte alls är en kunskap som är etablerad hos de som jobbar med folkhälsa på landstinget. Rolfs ärliga svar; att han och hans kollegor inte diskuterar den miljöpsykologiska forskningen i någon utsträckning och när han drar på svaret om behov av utbildning med förklaringen att man nog inte förstår att det är viktigt samt när han själv vid ett tillfälle inte anser att det är någon större skillnad på att röra sig i naturen jämfört med annan fysisk aktivitet, tyder detta på att vidareutbildning i ämnet behövs.

#### **ASPEKTER SOM JAG UPPFATTAR SOM CENTRALA I INTERVJUN MED ERIK (LÄNSSTYRELSEN)**

##### SAMARBETE

Erik ger flera olika exempel på gott samarbete med olika aktörer i samhället. Han till och med uttrycker att de måste bli ännu bättre på att samarbeta och att det är nödvändigt för att han ska lyckas i sitt arbete. När vi diskuterar ett av hans problem frågar jag om han har någon hjälp eller kan samarbeta med kollegor och Erik uppger då en oro för att personer med värdefulla erfarenheter som han kan tala med försvinner från yrket i och med ett generationsskifte.

##### BEGRÄNSNINGAR

Erik uttrycker ofta att hans arbete många gånger styrs av pengar som han själv inte styr över, vilket begränsar honom i sitt yrkesutövande. Något annat han tar upp som ett problem är att man idag har svårt att reglera hur naturreservaten utnyttjas. Han säger att man från deras sida känner sig värnlösa och att de helt saknar möjligheten till att reglera besökandet. Erik anser dock att han ser mer fördelar än nackdelar med att tillgängliggöra naturreservat och han tror att folk ser det som positivt om de får handledning i hur de kan använda reservaten.

##### UTVECKLING

Erik talar gärna om olika reservat, vad som händer i dem gällande markägare, turism kommunintressen och ovanliga djur samt vad han ser för framtidsplaner i ett par av dem. Han är entusiastisk och berättar om spångar och bryggor uppe i luften och möjlighet att binda ihop närliggande naturreservat. Han talar om att det finns idéer om att utveckla appar eftersom det möjliggör att man då kan ge besökaren all slags information om allt från växter och djur till toaletter och begränsningar. Erik talar om vår planets öde i framtiden och om vikten att tänka långsiktigt. För även om han anser att alla reservat inte passar för tillgänglighetsutvecklingen, så anser han ändå att det är viktigt att människor får komma ut i våra naturreservat och att det kan bidra till att man blir mer miljömedveten.

## **ASPEKTER SOM JAG UPPFATTAR SOM CENTRALA I INTERVJUN MED STINA (KOMMUN)**

### **TILLGÄNGLIGHET**

Även för Stina har tillgänglighetsbegreppet en central roll under samtalet. Hon betonade dock att mycket av det vi talat om inte bara gäller naturreservat utan att hon i sin yrkesroll måste se till alla kommunens grönområden. Hon ser det som en av hennes uppgifter att förvalta grönområdena och reservaten så att invånarna kan nyttja dem för friluftsliv, rekreation och motion. Hon ger många förslag på hur man kan tänkas förbättra informationen på skyltar och broschyrer. Hon talar om att man inom kommunen numer tänker med aspekten tillgänglighet och att naturreservaten behöver utvecklas för att möta fler brukargrupper. Hon ser det också som positivt för utvecklingen att politikerna gett dem i uppdrag att se över tillgängligheten i kommunens grönområden.

### **NATURVÅRD**

Stina tror att man genom att tillgängliggöra naturreservaten också når ut med kunskap om dem. Att göra folk mer medvetna anser hon är en viktig del i naturvården. Hon berättar att det går ganska bra att kanalisera var folk går. Hon betonar dock att det i vissa fall kan innebära att man måste fälla träd för att göra en spång och att det måste beaktas gentemot skötselplanen. Hon förklarar att man ändå försöker bygga det med hänsyn till naturmiljön, så att man inte gör större åverkan än nödvändigt. Även om det i många fall inte innebär några större konflikter gent emot reservatets förmåga att skydda djur och växter säger hon att det finns sådana motsättningar och att man därför får välja ut områden som man väljer att göra i ordning mycket.

### **UTBILDNING**

När jag frågar om utbildning bekräftar Stina att det är något som de mycket väl kan tänkas behöva. Det kan bland annat ge dem användbara argument för att motivera till nya projekt. Hon efterfrågar kunskap om hur man kan tänkas nå gruppen invandrare bättre och berättar att de haft guidning för bland annat denna målgrupp, men att det inte finns pengar för att erbjuda detta varje år. Viss utveckling får hon internt genom kontakten med andra kommunekologer i ett nätverk som också träffas och delger varandra projekt och idéer.

### **ANALYS 3: SAMMANFATTANDE RESULTAT FRÅN CITAT SOM KAN TOLKAS SOM MÖJLIGHETER ELLER HINDER**

För att få en överblick och ökad känsla för hur respondenternas svar kan tolkas som hinder eller möjligheter har jag valt att samla citat som på något vis ger en förståelse för det ena eller andra från var och en av respondenterna. Dessa finns presenterade i bilaga 4. Förutom att en övervägande del citat uttrycks som möjligheter samt betydligt färre citat uttrycks som hinder, kan man framförallt utifrån svarens innehåll tolka att möjligheterna och dess inneboende kvalitéer också beskrivs överväga hindren för naturreservat att verka som hälsoresurs. Hindren beskrivs många gånger i termer som kan anses påverkbara, så som: information; pengar; regleringsmöjligheter; konflikt med boende och markägare; terräng; kunskapsbrist; brist på samarbete; brist på erkännande. Möjligheterna beskrivs mer i termer som kan kopplas till det miljöpsykologiska forskningsfältet, så som: rekreation; friskvård; kunskap; hälsa; samhällsutveckling, tillgänglighet, fritid och friluftsförande samt betydelsen av orörd natur.

### **ANALYS 4: DISKUSSION I RELATION TILL TEORI**

**Vad kan man då se att intervjuerna bekräftar eller säger emot i jämförelse med rådande forskning? Resultatet/empirin diskuteras här mot tidigare presenterad teori.**

#### **RESULTAT I FÖRHÅLLANDE TILL TEORI OM NATUREN OCH HÄLSAN**

Den miljöpsykologiska forskningen: så som Kaplan & Kaplans (1989) teori om att man i naturen kan vila hjärnan från stress; att vi enligt Ulrich et al (1991) känner trygghet i miljön som liknar miljön vi människor levde ifrån början; eller det som Skogsstyrelsen har tagit fasta på om att skogen allt mer används till rekreativa syften och att vi uppskattar tystnaden och lugnet (Rydberg 2001) ger både Erik och Stina uttryck för att det stämmer. Båda tror att man besöker naturreservat för rekreation och båda pratar om möjligheten att lyssna. Erik säger att det är väldigt avkopplande att bara få gå ut och sätta sig och Stina berättar att hon känner till att det finns forskning som visar på hälsoeffekter, och att hon tror att det inte minst gäller stressade personer. Rolf talar mer om att naturreservaten måste vara tillgängliga och inbjudande och drar paralleller till att man bygger säkra cykelvägar för att folk ska cykla mer. I detta resonemang kan vi se likheter med Grahn och Stigsdotters forskning som konstaterat att man borde kunna konstruera miljöer som bidrar till en positiv förutsättning för hälsa och välbefinnande samt att miljön bör vara lätt att komma åt (Grahn & Stigsdotter 2003).

Eriks sätt att tala om bevarandet av natur i naturreservat, att de alltid ska finnas kvar, förstår man också har ett värde för besökaren utifrån de aspekter som dels Sortes forskning ägnat sig åt, att vi upplever affektion när naturen upplevs som ursprunglig och naturlig (Sorte 2005), och Friluftsliv i förändrings siffror, som visar 79% var positiva till områden som ser ut att vara orörda av människan (Fredman et al. 2008d).





**Bild 6 Miljöer som är eller ser ut att vara naturliga eller orörda kan enligt presenterad forskning ha stor betydelse för möjligheten till rekreation och uppskattas även av besökare.**

Utifrån samtalet med Rolf går det allt tydligare upp att den miljöpsykologiska forskningen med synen på naturen som en resurs för hälsa inte alls är en kunskap som är etablerad i landstingets folkhälsoarbete. Rolf svarar ärligt att de på hans jobb inte diskuterar ämnet, att det inte finns någon efterfrågan om utbildning eller att det spelar någon roll vart man rör på sig. Detta indikerar även att landstinget försummat möjligheten att använda den miljöpsykologiska forskningens resultat i sitt preventiva arbete. De som jobbar med folkhälsofrågor borde bli mer varse de forskningsresultat som bland annat Hartig (et al. 2003) publicerat, där han konstaterar att personer som återhämtat sig med utsikt över naturmiljö återfick normalt blodtryck snabbare jämfört med personer som fick sitta utan utsikt, och att blodtrycket fortsatte sjunka för de som sedan fått promenera i ett naturreservat (Hartig et al. 2003).

Stina nämner att hon känner till, och tänker att man inom kommunen kan ha samarbete med bl.a. ”grön rehab”, en rehab för personer med utmattningssyndrom. Detta skulle säkert vara givande utifrån Sonntag-Öström pilotstudie som pekar på att skogen har betydande positiva effekter på människors psykiska tillstånd (Sonntag-Öström 2011). Trots att Statens Folkhälsoinstitut konstaterar att utvecklingen av stödjande miljöer i

grönområden går mycket långsamt framåt och att grönområdenas yta i våra städer har minskat (Statens Folkhälsoinstitut 2011c), berättar Stina att utvecklingen av grönområden hennes kommun blivit mer uppmärksammat de senaste 10 åren och att politikerna nu gett dem i uppgift att se över vilka som behöver tillgänglighetsanpassas. Detta kan tolkas som ett positivt tecken på att det faktiskt finns kommuner som har den gröna utvecklingen med på agendan. Minskar grönområdena i städerna kan vi utifrån redovisad forskning från bl.a. Grahn & Stigsdotter (2005) om vikten av närhet till grönområden, också konstatera att det blir ännu viktigare att finna natur med hög användbarhet i på andra ställen i städernas närhet.

### **RESULTAT I FÖRHÅLLANDE TILL TEORI OM FYSISK AKTIVITET**

Att Statens Folkhälsoinstitut (2011b) uttryckt att länsstyrelsen har en mer betydande roll i arbetet med befolkningens hälsa var inget som Erik kände till, men han hänvisar samtidigt till att man på länsstyrelsen har andra avdelningar som också jobbar med folkhälsa ur andra perspektiv. Av Rolf får jag veta att det har jättestor betydelse att man försöker få igång de som är mest stillasittande. Men hans uttalande, att han inte vet om det spelar så stor roll vart man utför fysisk aktivitet, går i stäv med det Statens Folkhälsoinstitut (2011c) skriver om att fler miljöer behöver utvecklas för att människor ska lockas till hälsosamma aktiviteter och att grönområden just är exempel på sådana miljöer som man tror kan främja hälsan hos de grupper som är minst fysiskt aktiva (Statens Folkhälsoinstitut 2011c). Rolfs arbete med FaR pekas av Statens Folkhälsoinstitut ut som ett gott exempel på preventivt jobb och Rolf tror att fler läkare kan tänkas skriva ut recept för att rekommendera patienter att gå i reservaten om de blev mer tillgänglighetsanpassade och om information om dem ökade, vilket kan tolkas som positivt. Men av Rolf får jag också veta att det bara är en bråkdel utskrivna recept, mot vad som kan tänkas vara möjligt. Utifrån dessa fakta kan man också förstå att bara 4 av 18 landsting var nöjda med sjukhusens möjlighet till preventivt arbete (Statens Folkhälsoinstitut 2011b).

### **RESULTAT I FÖRHÅLLANDE TILL TEORI OM FRILUFTSLIV**

Stina arbetar med friluftslivsfrågor och hon tror att kommuninnevånarna använder naturreservaten till just detta ändamål, till att göra något trevligt på sin fritid så som utflykter promenader men även för motion. Hon tror också att vistelse i naturreservat är hälsosamt. Hennes beskrivning stämmer väl överens med det som friluftsliv i förändring tar upp i en av sina rapporter, att vi tycker bäst om att ägna oss åt motionspromenader medan vi sätter picknick/grillning på en 5:e placeringen (Fredman et al. 2008a) dessutom är det ord som man främst kopplar till friluftsliv ordet *hälsosamt* (Fredman et al. 2008d). I sin andra rapport konstateras att man självskattar sin hälsa högre om man har möjlighet till friluftsliv (Fredman et al. 2008b). Denna självskattning är något som kan uppfattas

som ett mervärde. Rolf talar också om att vistelse i naturreservat kan ge mervärden och att det kan ge något extra. Samma rapport tar upp att man genom friluftsliv upplevde sig få ökad insikt om samspelet i naturen, att man kände sig som en del utav den. Detta är något som både Stina och Erik tar upp när Stina säger att det kan skapa ett intresse och

ökad kunskap och Erik säger att man genom att bli mer medveten känner att naturen är viktig och att man då kanske är villig att ändra sin livsföring.

Erik beskriver att många är ute för att vandra i naturreservaten och att långvandring är något som är på frammarsch nu. Detta konstaterande stämmer också överens med det Friluftsliv i förändring kommit fram till i sin andra rapport, nämligen att det finns ett ökat intresse för att vandra mer såväl vardag, helg som under längre ledigheter (Fredman et al. 2008b). Det faktum att man idag vet att naturen har positiva hälsoeffekter (Ottoson 2006) i kombination med den fakta som Statens Folkhälsoinstitut (2011c, sid 16) gett ut visar att detta är ett intresse väl värt att ta vara på.



**Bild 7 Många besöker naturreservat för att vandra. En uppåtgående trend berättar Erik**

Rolf tar upp aspekten att det kan vara ett hinder om naturreservaten ligger för långt bort. Ser man till Grahn och Stigsdotters forskning som visar att stadsbor inte brukar

kompensera avsaknaden av gröna miljöer i sitt närområde med fler offentliga parkbesök (Grahn & Stigsdotter 2005), så kan man tänka sig att det finns substans i detta uttalande. Men eftersom vi enligt skogsstyrelsen (Rydberg 2001) har gott om ren natur och



Friluftsliv i förändrings tredje rapport (Fredman et al. 2008c) tar upp att 60 % har besökt naturreservat inom en 10 mils radie det senaste året, visar det ändå att relativt många är beredda att åka en bit för att ta sig dit. Det är kanske heller inte något som passar alla, säger Rolf. Många gånger kan man dock finna naturreservat relativt nära våra städer. Stina har också tänkt på avståndets betydelse och berättar att hon har med det i sin planering, för att kunna erbjuda olika typer av områden som ligger på olika avstånd från staden.

Friluftsliv i förändrings fjärde rapport konstaterar att god information är ett av de kriterier som man ställer sig mest positiv till. Hela 84 % var positiva eller mycket positiva till information och skyltar (Fredman et al. 2008d). Iwarsson & Ståhl (2003) tar upp att det är viktigt att tillgänglighet inte bara ses utifrån fysiska aspekter utan att det också handlar om att få tillgänglighet till information. Detta är något som tas upp som viktigt av alla de tre respondenterna. Rolf talar om att han inte känner till någon information och att även om det säkert finns, så har han inte nåtts av det. Stina tar upp att informationstavlorna behöver utvecklas för att möta fler brukargrupper och att bättre information kan vara ett sätt att locka olika grupper av besökare. Erik tar upp möjligheten med GPS och appar och förklarar att man idag har svårare att bara gå rakt ut i naturen utan hjälp och information.

I rapport 4 från Friluftsliv i förändring kan man även läsa att många anser att det är det offentliga uppgift att se till att friluftsområden finns och skyddas (Fredman et al. 2008d). Det håller även Stina och Erik med om, som jobbar med naturreservaten. Stina talar om att det är en av hennes arbetsuppgifter att ordna information och förvalta områdena och Erik säger att det är viktigt att man tillhandahåller områden att bruka för rekreation.

Att andelen tillfrågade som var positiva till naturmarkens utbud av ovanliga växter och djur inte var så stor del enligt Friluftsliv i förändrings fjärde rapport (Fredman et al. 2008d), stämmer också överens med Eriks syn, att de inte är så många som har intresset att söka efter ovanliga växter och djur. Även Eriks problem med skogsbruket får stöd från samma publikation (Fredman et al. 2008d), där hela 38 % uttrycks vara negativa och 20 % mycket negativa till att på sin vandring få se spår av från skogsbruk.

## **RESULTAT I FÖRHÅLLANDE TILL TEORI OM TILLGÄNGLIGHET**

Statens Folkhälsoinstitut (2011a), anser att det handlar om att ge möjlighet till att leva med goda hälsovanor. Detta ger Rolf uttryck för när han säger att man behöver skapa miljöer som är inbjudande, att det ska vara lätt att komma till. Iwarsson och Stål (2003) förordar att man ska använda begreppet användbarhet i större utsträckning, d.v.s. kunna bruka och vara i en miljö lika väl som alla andra. Detta är inte ett begrepp som någon av respondenterna använder sig av däremot tar Rolf upp att tillgänglighet ska vara för alla grupper och att särskild hänsyn ska tas till grupper som har svårt att komma till tals. Hans uttalande ligger helt i linje med det Iwarsson och Stål vidare anser, nämligen att man ur ett större befolknings- och planeringsperspektiv måste se tillgänglighetsbegreppet med kunskap om människors mångfald (Iwarsson & Ståhl 2003).

## **RESULTAT I FÖRHÅLLANDE TILL TEORI OM UTBILDNING**

Statens Folkhälsoinstitut konstaterar att det var återkommande för de olika instanserna kommun, landsting och länsstyrelse att man efterfrågade mer utbildning om hur man ska jobba med folkhälsofrågor. Detta stämmer också väl överens med vad respondenterna svarat, även om Rolf förklarar att han just inom miljöpsykologi inte känner till så mycket och kanske därför heller inte efterfrågar någon utbildning inom detta område; ovetskap som i sin tur kan leda till okunskap. För Eriks del kan Statens Folkhälsoinstitut bekräfta att man inom länsstyrelsen just vill se närmare på hur utemiljö står i relation till vår hälsa som en av 21 punkter som de uttryckt behöver utvecklas i framtiden (Statens Folkhälsoinstitut 2011b). Rolf och hans kollegors arbete är inriktat mot tobak, riskgrupp av alkohol, fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor vilket stämmer helt med det som landstinget enligt Statens Folkhälsoinstitut valt att bli bättre på (Statens Folkhälsoinstitut 2011b). Trots detta uttrycker Rolf att han känner sig marginaliserad som sysslar med folkhälsa och fysisk aktivitet. Jag kan tycka att det är oroväckande att personal som arbetar med förebyggande folkhälsa inte känner att deras arbete får den uppmärksamhet och stöd som så väl behövs.

## **RESULTAT I FÖRHÅLLANDE TILL TEORI OM SAMARBETE**

Enligt Statens Folkhälsoinstitut (2011b) var det de anställda vid länsstyrelserna som i undersökningen mest betonade behovet och nyttan av ett gott samarbete. Den känslan fick även jag när jag talade med Erik. Han var den som nämnde flest aktörer som samarbetspartners och som verkligen betonade vikten av gott samarbete. Rolf talade om ett samarbete med folkhälsan i länet, men inte om andra samhällsinstanser. Likaså talade Stina främst om samarbete inom den kommunala verksamheten. Uppenbarligen sitter statstjänstemän på var och en av våra samhällsinstanser och arbetar enskilt för ett hälsosammare samhälle utan någon större samverkan.

## **RESULTAT I FÖRHÅLLANDE TILL TEORI OM EKONOMI**

Utifrån Stigsdotter (2005) finns stora besparingar att göra genom att satsa på hälsan och Statens folkhälsoinstitut (2011a) deklarerar att det är kostsamt för samhället att fler och fler lider av ohälsa. Alla tre respondenterna tar upp att ekonomin är ett problem. Stina säger att guidning inte är möjligt varje år samt att det är dyrt att bygga spångar i reservaten. Rolf säger om behov av utbildning, att allt hänger ihop med pengar och Erik känner att de inte kan köpa all den mark som de är intresserade av samt att han inte kan styra hur pengarna ska användas. Man önskar här att högre beslutsfattare kände till vilka pengar det fanns att spara genom att först satsa.

Erik uttrycker ett problem med att våra naturreservat är så öppna som de är idag och att det inte finns något bra sätt att reglera kommersiell turism och mängden besök. Just detta får han också stöd för i *Skogens sociala värden* där man konstaterar att turismen inte bara kan ses positivt ur en ekonomisk synvinkel utan att det också innebär att det uppkommer konflikter när vissa områden överutnyttjas (Rydberg 2001). Att finna sätt att reglera besökandet kan därför anses vara ett utvecklingsområde för våra länsstyrelser. Samma

publikation tar upp att skogsägare även har en rädsla för att kraven på att ta mer hänsyn mot besökare ska öka (Rydberg 2001). Erik uppger att detta är ett problem som måste hanteras genom bättre samarbete.

Både Rolf och Erik har uppfattningen att naturreservaten är billiga utflyktsmål som rent ekonomiskt är tillgängliga för alla. Detta får de också stöd för i Friluftsliv i förändrings tredje rapport som undersökt hur mycket pengar man som besökare spenderade på sina besök i naturområden. Det framkom att 60% hade mellan 0 och 50 kr i utgifter och endast 4,7% hade mer än 500 kr i utgifter (Fredman et al. 2008c).

Stinas positiva uttryck över att politikerna i hennes kommun uttalat att man vill satsa på tillgänglighetsanpassning ger ett perspektiv på det skogsstyrelsen skriver om att våra kommuner sällan har någon långsiktig planering för sin skogs-utveckling och att möjligheten att utveckla rekreativ skog blir åsidosatt (Rydberg 2001). Detta kan vara ett resultat av att kommunen styrs just politiskt och att det vid val byts personal inom de instanser som planerar. Då kan man också anta att långsiktigheten kan komma att påverkas.

## **RESULTAT I FÖRHÅLLANDE TILL TEORI OM ATT BRUKA ELLER RESERVERA**

Erik och Stina som jobbar med att skapa naturreservat uttrycker båda att de inte ser det som något större problem att naturreservaten utvecklas till att bli mer tillgängliga gent emot att skydda djur och växter. De talar båda om att man genom att kanalisera besökarna till stor del kan styra var det blir slitage. Stina tillägger att man kan behöva söka dispens från naturreservatsbeslutet och Erik poängterar vikten av att tänka efter i förväg, då besluten gäller för alltid och är svåra att ändra på. Båda säger att alla områden av olika skäl inte passar för besökande och Stina säger att man därför måste välja ut vilka som man ska satsa på. Erik förklarar att man i naturreservat upphäver allemansrätten och sätter in speciella regler och Stina berättar att detta står med i olika reservats skötselplaner. I miljöbalken får vi ytterligare förståelse för arbetet kring naturreservatsbildning, att naturreservat skapas just utifrån olika syften och att ett av dessa också kan vara att tillfredsställa behovet av naturmark för friluftsliv (SFS 1998:808). Även Miljöbalkens syfte ger en bredare förståelse för den balansgång som Erik och Stina har att förhålla sig till i sitt yrkesutövande.

*"Syftet med miljöbalken är att främja en hållbar utveckling som innebär att nuvarande och kommande generationer kan leva i en hälsosam och god miljö."*

(Naturvårdsverket 2012-10-15)

## SLUTSATS

I uppsatsen har det redogjorts för hur tre viktiga samhällsinstanser; kommun, landsting och länsstyrelse ser på hinder och möjligheter för naturreservat att verka som en resurs i folkhälsoarbetet. Syftet med denna studie är att belysa förutsättningarna för att använda naturreservat som ett verktyg mot ohälsa.

### **Resultatet visar att de främsta möjligheterna beskrivs vara:**

- att det ger goda möjligheter för rekreation och psykiskt hälsa.
- att besökande ofta utövar fysisk aktivitet vilket medför ökad fysisk hälsa.
- att lagen, genom miljöbalken, möjliggör en ökad mängd besök i naturreservat genom att skapa dem med syfte för friluftsliv.
- att det är ekonomiskt tillgängligt för alla.
- att besök även kan ge mervärden, så som kunskap om miljö och naturvärden.

### **Resultatet visar att de främsta hindren beskrivs vara:**

- att det idag råder begränsad fysisk tillgänglighet i många naturreservat.
- att det idag finns begränsad tillgänglighet till information i form av broschyrer, informationstavlor mm.
- att statstjänstemän, utanför de avdelningar som arbetar med naturfrågor, har begränsad kunskap om den miljöpsykologiska forskningen om naturen som hälsosam.
- att ekonomiska resurser för ändamålet saknas inom alla tre samhällsinstanser.
- att samarbete mellan olika samhällsinstanser sker med begränsad verksamhet.

Det samlade resultatet tyder på att de naturreservat som valts ut med omsorg om växter och djur, där man satsat på tillgänglighet så väl ute i naturen som med information, kan verka som verktyg mot såväl fysisk som psykisk ohälsa förutsatt att de tjänstemän som arbetar med samhällsutveckling och folkhälsa får de ekonomiska resurser och den utbildning som behövs för utvecklingen samt att de ser möjligheterna i ett ökat samarbete.

Dessa resultat kan bidra till en ökad förståelse för hur samhället kan jobba med förebyggande folkhälsoarbete med hjälp av naturen och en ökad förståelse för vilka hinder och möjligheter statstjänstemän som jobbar med folkhälsa och naturreservat möter ute i vårt land.

Undersökningens resultat begränsas av att antalet intervjuer hölls till tre, och att det bara var en representant för folkhälsan.

Vidare kan rekommenderas att se närmare på hur kunskapen kan ökas inom olika samhällsinstanser, hur samarbetsprojekt mellan samhällsinstanser kan se ut, hur tillgängligheten ser ut ute i våra naturreservat idag eller studier som visar utveckling av naturreservat/naturområden med lyckat resultat.

## REFERENSER

Bell, J. (2009). *Forskningsmetodik*. 4:e uppl. Lund: Studentlitteratur

Fredman, P. Karlsson, S-E. Romild, U. Sandell, K. (2008a). *Vilka är ute i naturen?* Örnsköldsvik: Forskningsprogrammet Friluftsliv i förändring (R. nr 1). Tillgänglig: <http://www.friluftsforskning.se/download/18.45b270a411a9ed8e12780003060/Rapport+1+för+webb.pdf> (13-03-05)

Fredman, P. Karlsson, S-E. Romild, U. Sandell, K. (2008b). *Vara i naturen- varför eller varför inte?* Örnsköldsvik: Forskningsprogrammet Friluftsliv i förändring (R. nr 2). Tillgänglig: <http://www.friluftsforskning.se/download/18.45b270a411a9ed8e12780003062/Rapport+2+för+webb.pdf> (13-03-05)

Fredman, P. Karlsson, S-E. Romild, U. Sandell, K. (2008bc). *Besöka naturen- hemma eller borta?* Örnsköldsvik: Forskningsprogrammet Friluftsliv i förändring (R. nr 3). Tillgänglig: <http://www.friluftsforskning.se/download/18.45b270a411a9ed8e12780003064/Rapport+3+för+webb.pdf> (13-03-05)

Fredman, P. Karlsson, S-E. Romild, U. Sandell, K. (2008d). *Vad är friluftsliv?* (2008). Örnsköldsvik: Forskningsprogrammet Friluftsliv i förändring (R. nr 4). Tillgänglig: <http://www.friluftsforskning.se/download/18.45b270a411a9ed8e12780003066/Rapport+4+för+webb.pdf> (13-03-05)

Grahn, P & Stigsdotter, U. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 2, ss. 1–18.

Hartig, Evans, Jamner, Davis & Gärling. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 23, ss. 109–123. Tillgänglig: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272494402001093> (13-03-08)

Iwarson, S. och Ståhl, A. (2003). Accessibility, usability and universal design-positioning and definition of concepts describing person-environment relationships. *Disability and Rehabilitation*. vol. 25, ss. 57-66.

Kaplan, S. (1995). Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 15, ss. 169-182.

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature, A Psychological Perspective*. New York: Cambridge University Press.

Kvale S. (1997). *Den Kvalitativa Forskningsintervjun*. Lund, Studentlitteratur.

Naturvårdsverket 2012-10-15 *Miljöbalken* <http://www.naturvardsverket.se/Stod-i-miljoarbetet/Rattsinformation/Miljobalken/> (13-03-15)

Ottoson, M. & Ottosson, Å. (2006). *Naturen som kraftkälla. Om hur och varför naturen påverkar hälsan*. Stockholm: Naturvårdsverket

Rydberg, D. (2001). *Skogens sociala värden*. Jönköping: Skogsstyrelsen (R. 8j 2001)

- Sonntag-Öström, E. (2011). Can the boreal forest be used for rehabilitation and recovery from stress-related exhaustion? A pilot study. *Scandinavian Journal of Forest Research*, vol. 26, ss. 245-256. Tillgänglig:  
[http://www.slu.se/PageFiles/26742/Scand%20J%20For%20Res%20\(2011\).pdf](http://www.slu.se/PageFiles/26742/Scand%20J%20For%20Res%20(2011).pdf) (13-03-15)
- Sorte, G. (2005). Parken för Homo Urbanis – stadsmänniska. I: Johansson, M. & Küller, M. (red.), *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur, ss. 227-244.
- Statens Folkhälsoinstitut. (2011a.). *Den byggda miljöns betydelse för fysisk aktivitet i glesbygd – en kunskapssammanställning för regeringsuppdraget "Bygga miljö och fysisk aktivitet"*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut (Rapport 2011:28) Tillgänglig:  
<http://www.fhi.se/Publikationer/Alla-publikationer/Den-bygga-miljons-betydelse-for-fysisk-aktivitet-i-glesbygd/> (13-02-26)
- Statens Folkhälsoinstitut. (2011b.). *Lokalt och regionalt folkhälsoarbete -Kunskapsunderlag för Folkhälsopolitisk rapport 2010*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut (R. 2011:32)
- Tillgänglig: <http://www.fhi.se/Publikationer/Alla-publikationer/Lokalt-och-regionalt-folkhalsoarbete-Kunskapsunderlag-for-Folkhalsopolitisk-rapport-2010/> (13-02-28)
- Statens Folkhälsoinstitut. (2011c.). *Fysisk aktivitet -Kunskapsunderlag till Folkhälsopolitisk rapport 2010*. Växjö: Statens Folkhälsoinstitut (Rapport 2011:15) Tillgänglig:  
<http://www.fhi.se/Publikationer/Alla-publikationer/Fysisk-aktivitet-Kunskapsunderlag-for-Folkhalsopolitisk-rapport-2010/> (13-02-26)
- Stigsdotter, U. (2005). *Landscape Architecture and Health - Evidence-based health-promoting design and planning*. Diss. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet.
- Sveriges Riksdag, Miljöbalk (1998). Stockholm. (SFS 1998:808) (13-03-07)  
<http://www.notisum.se/rnp/sls/lag/19980808.HTM>
- Ulrich, R. S. (1993). Biophilia, Biophobia and Natural Landscapes. I: Kellert S.R & Wilson E. O. (red.), *The Biophilia Hypothesis*. Washington, D.C.: Island Press, ss. 73-137.
- Ulrich, R. S. (1999). Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research. I: Cooper, M. & Barnes, M. (red), *Healing Gardens, Therapeutic benefits and design recommendation*. New York: John Wiley & Sons, Inc., ss. 27-86.
- Ulrich, R. S., Simons R. F., Losito B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., Zelson, M. (1991). *Stress recovery during exposure to natural environments*. *Journal of Environmental Psychology*. Vol. 11, ss. 200-230.
- Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur

## BILAGA 1.

## INTERVJUMALL LANDSTING

### **Tema 1 Inledande frågor**

1. Jag skulle vilja börja med att fråga dig vad du heter?
2. Vad har du eller din tjänst för titel?
3. Skulle du kort kunna beskriva vad dina arbetsuppgifter består av?
  - i. Skriver du ut FaR-recept?

### **Tema 2 Frågor relaterade till naturreservat/utevistelse/aktivitet**

4. Vad brukar den fysiska aktiviteten i FaR-recept bestå i?
5. Är det förutbestämt hur FaR ska användas eller är det något som läkaren bestämmer med patienten?
6. Till vilka patientgrupper skrivs oftast FaR-recept ut?
7. Hur ser du på utevistelsens betydelse för hälsa?
8. Tror du att besök i naturreservat kan bidra till ökad hälsa?
  - i. Varför?
  - ii. Varför inte?
9. Om man tänker sig en satsning på att utveckla naturreservat mot att bli mer tillgängliga, så att de får en ökad användbarhet, i syfte att brukas som en hälsofrämjande arena,
  - iii. Vad ser du för möjligheter i en sådan utveckling?
  - iv. Vad ser du för hinder för en sådan utveckling?
  - v. Skulle du/man då kunna skriva ett FaR –recept för att rekommendera patienten att gå dit?

### **Tema 3 Frågor relaterade till arbete/arbetsplatsen**

10. Finns det tid/utrymme för att diskutera hur läkare använder FaR- eller finner varje läkare sina egna lösningar?
11. Den miljöpsykologiska forskningen om naturen som hälsobringande är inte känd av alla. Är detta något som någon gång diskuteras på din arbetsplats?
12. Har ni redan fått, eller tror du att man inom landstinget skulle ha behållning av vidareutbildning inom detta ämne?

### **Tema 4 Avslutande frågor**

13. Finns det något annat du spontant vill tillägga, understryka eller förtydliga innan vi avslutar detta samtal?

**Stort tack för din medverkan!**

## BILAGA 2.

## INTERVJUMALL LÄNSSTYRELSEN

### **Tema 1 Inledande frågor**

1. *Jag skulle vilja börja med att fråga vad du heter?*
2. *Vad har du eller din tjänst för titel?*
3. *Skulle du kort kunna beskriva vad dina arbetsuppgifter består av?*

### **Tema 2 Frågor relaterade till naturreservat**

4. *Vilka brukargrupper kommer du att tänka på besöker naturreservat?*
5. *Vad tror du är anledningen till deras besök?*
6. *Ser du något behov av att naturreservaten utvecklas för att kunna möta fler brukargrupper?*
7. *Ser du någon konflikt i ett ökat antal besökare i naturreservat och naturreservatens förmåga att bevara och skydda djur eller natur?*
8. *Tror du att besök i naturreservat kan bidra till ökad hälsa?*
9. *Om man tänker sig en utveckling av naturreservat mot att bli mer tillgängliga och att de får en ökad användbarhet, i syfte att brukas som en hälsofrämjande arena. Vad ser du för:*
  - i. *möjligheter till en sådan utveckling?*
  - ii. *hinder till en sådan utveckling?*

### **Tema 3 Frågor relaterade till arbete/arbetsplatsen**

10. *Känner du till att regeringen har bett länsstyrelsen ta ett större ansvar i folkhälsoarbetet 2007?*
  - i. *Är det något som ni på er avdelning diskuterat hur det ska ske?*
11. *Den miljöpsykologiska forskningen om naturen som hälsobringande är inte känd av alla. Är detta något som diskuteras på din arbetsplats?*
12. *Har ni fått någon, eller tror du att man inom länsstyrelsen skulle ha behållning vidareutbildning inom detta ämne?*
13. *Träffar ni någon gång personal på andra länsstyrelser för att diskutera naturreservatens utveckling eller finner varje län sina egna lösningar?*

### **Tema 4 Avslutande frågor**

14. *Finns det något annat du spontant vill tillägga, understryka eller förtydliga innan vi avslutar detta samtal?*

**Stort tack för din medverkan!**



## BILAGA 3.

## INTERVJUMALL KOMMUN

### **Tema 1 Inledande frågor**

1. Jag skulle vilja börja med att fråga dig vad du heter,
2. Vad har du eller din tjänst för titel?
3. Skulle du kort kunna beskriva vad dina arbetsuppgifter består av?

### **Tema 2 Frågor relaterade till naturreservat/utevistelse**

4. Vilken betydelse skulle du säga att Naturreservaten inom din kommun har för kommuninnevånarna?
5. Vad tror du är anledningen till deras besök?
6. Ser du något behov av att naturreservaten utvecklas för att kunna möta fler brukargrupper?
7. Ser du någon konflikt i ett ökat antal besökare i naturreservat och naturreservatens förmåga att bevara och skydda djur eller natur?
8. Tror du att besök i naturreservat kan bidra till ökad hälsa?
9. Om man tänker sig en utveckling av naturreservat mot att bli mer tillgängliga och att de får en ökad användbarhet, i syfte att brukas som en hälsofrämjande arena.
  - i. Vad ser du för möjligheter till en sådan utveckling?
  - ii. Vad ser du för hinder till en sådan utveckling?
  - iii. Vad skulle kommunen roll i en i en sådan utveckling kunna bestå i?

### **Tema 3 Frågor relaterade till arbete/arbetsplatsen**

10. Den miljöpsykologiska forskningen om naturen som hälsobringande är inte känd av alla. Är detta något som diskuteras på din arbetsplats?
11. Tror du att man på din arbetsplats skulle ha behållning av vidareutbildning inom ämnet?
12. Träffar ni någon gång personal från andra kommuner för att diskutera utvecklingsfrågor så som hälsa och tillgänglig utemiljö eller finner varje kommun sina egna lösningar?

### **Tema 4 Avslutande frågor**

13. Finns det något annat du spontant vill tillägga, understryka eller förtydliga innan vi avslutar detta samtal?

**Stort tack för din medverkan!**

## BILAGA 4

## SAMMANFATTANDE RESULTAT AV CITAT SOM KAN TOLKAS SOM MÖJLIGHETER ELLER HINDER I ANALYS 3

### UTTRYCK SOM KAN TOLKAS SOM POSITIVA ELLER SOM MÖJLIGHETER

- "Alla har nytta av fysisk aktivitet"*
- "Man rör sig"*
- "Om halva befolkningen är sjuk då funkar ju ingenting"* (Om vikten att jobba med förebyggande)
- "Jaa, men det tror jag säkert va. Folkhälsan, den är ju snedfördelad i vårt samhälle"* (Om besök i naturreservat kan öka hälsan)
- "Alltså jag tycker idén är bra"*
- "Jaa, det kan man väl göra, om du är intresserad av det"* (Om möjlighet att skriva ut FaR för att rekommendera någon att gå i naturreservat)
- "Om man nu har en lista på platser och aktiviteter så är ju det perfekt att ha med som alternativ"*
- "Ja de skulle du förstås också då kunna få reda på naturreservaten"* (Om friskvården i länet)
- "Inget samhälle utvecklas utan en frisk befolkning"*
- "...det är stor idé att jobba med alla de där"* (Om fyra levnadsvanor)
- "...att man minskar sitt stillasittande har jättestor effekt på hälsan"*
- "...de som inte har råd / ... / de måste då ha alternativ som är billiga eller gratis"*
- "...naturreservat, det är väl svårt att ta betalt där tänker jag"*
- "...det är liksom en bra idé, också blir det ju något mer också va"*
- "...det ska samhället kunna erbjuda tänker jag"*
- "...så kan du kanske börja skapa ett intresse någonstans"*
- "...det här med mervärde, att det ska ge något extra"*
- "...vi har krav på mycket annat än att bara träffa en person, och då kanske allt det här ska komma med då så småningom"*

/Rolf

- "Det är ju rekreation"* (Om varför man besöker naturreservat)
- "En del är naturligtvis väldigt intresserade av arter"*
- "Ja, det tror jag. Absolut!"* (Om besök i naturreservat kan bidra till ökad hälsa)
- "Det är friskvård naturligtvis"*
- "Det är bara att ha med sig kaffet själv"*
- "Tyvärr är det väl så att vi i framtiden nog inte kommer att hitta några andra orörda skogar än de som vi har i reservaten"* (Om varför man ska satsa på naturreservat)
- "Fördelar är ju att folk lär sig mer om naturen"*
- "Det är mer positivt, tror jag, än något negativt med det"*
- "...det ju intressant att se hur vi kan samarbeta med kommunen för att på ett lämpligt sätt få in besökare i de här områdena"*

- "...man skulle kunna utveckla appar och sådant som du och jag skulle kunna gå att följa och få information direkt"

- "...ute för att vandra"

- "...dricka kaffe ute i naturen"

- "...på hösten plockar man bär"

- "...dom (kommunerna) har insett att de här skyddade arealerna är viktiga för turismen"

- "...på vissa ställen så är det väldigt lämpligt"

- "...inte med besökare i alla fall " (Om det finns konflikt mellan att skydda eller öppna upp)

- "...det är ganska bra att man får handledning"

- "...det kan vara läkande att lyssna på vågornas skvalp å vindens sus"

- "...det skulle kunna utvecklas ytterligare"

- "...jag tror det är väldigt viktigt för folk att komma ut om man lever ett stressigt liv"

- "...gå ut och bara sätta sig någonstans i en skogsdunge så här är ju väldigt avkopplande"

- "...att vandra rent fysiskt, det är klart att det är träning"

- "...det är alltså både fysisk och psykisk hälsa det handlar om"

- "...det är ju vårt jobb och försöka informera och kanalisera"

- "...det här naturreservatsbildningen är ju, det är ju enda sättet att bevara någonting av naturen"

- "...då kanske man är villig också att ändra sin livsföring"

- "...jag brukar säga att varenda sjö här uppe är ju en omistlig pärla för den som kommer"

- "...så småningom då, så lär man sig då att älska naturen alltså och vara ute och röra sig i den med. Det tror jag folk kan lära sig"

/Erik

- "Sådana iordningställda friluftsområden tror jag har stor betydelse"

- "Det kan dom absolut göra! " (Om behovet av att naturreservaten utvecklas)

- "Ja det tror jag! Jag tror att det finns hälsoeffekter med att komma ut i naturen, ja inte minst för stressade personer" (Om naturreservat kan bidra till en ökad hälsa)

- "Dels för människornas egen skull men också för naturvårdens skull för att skapa ett intresse och ökad kunskap kring dom frågorna"

- "Ja! Det gör det, på den här enheten i alla fall, jaja" (Om man känner till miljöpsykologiska forskningen)

- "Ja men jo här, det är både vi som är biologer, och mina kollegor på parksidan har ju absolut sådana tankar med sig, så ja! "

- "...det kan ju göras ganska mycket mer tror jag för att dom ska bli intressanta både för barn, eller för det här med tillgänglighetsanpassning för rörelsehindrade"

- "...i de flesta reservat finns det redan med i skötselplanen att det ska vara iordningställt för besökare på något sätt"

- "...har man ju redan kanaliserat folk ganska väl och förmodligen så går det ganska bra att kombinera" (Om att skydda eller öppna upp)

- "...en del är ju nära stan och en del ligger längre bort"

- "...dom får upp ögonen för naturens värde och därmed blir mer medvetna om naturvärden och lite mer engagerad i dom frågorna"

- "...det är viktigt att det finns grönområden att komma ut i, det tror jag absolut!"
- "...man vill komma ut och se naturen"
- "...för rekreation"
- "...ut och få lite avslappning"
- "...göra någonting trevligt på sin fritid"
- "...motion kan det ju vara också"
- "...det är bra och både nyttigt att röra på sig och komma ut"
- "...få lyssna lite på tystnaden gärna då, om det ligger så till"
- "...kan locka ut nya grupper i naturen som kanske inte skulle, inte spontant söker sig dit"
- "...vi blir lite bredare i våra argument genom att prata om att det här också är bra för folkhälsan"
- "...sant som vi kanske gärna, ja ändå använder dom argumenten"
- "...det ju en viktig del utav naturvårdsarbetet att locka människor ut i naturen alltså"
- "...så går ju dom allra flesta i det stråket, det blir ju mindre, ja det blir ju mindre slitage på resten av området då istället"

/Stina

#### NÅGRA CENTRALA UTTRYCK SOM KAN TOLKAS SOM NEGATIVA ELLER SOM HINDER

- "Kanske inte attraherar alla"
- "Jag tror det är för dålig" (Om tillgänglighet)
- "Man måste ju få ut det här budskapet om att nu har vi det naturreservaten A, B och C"
- "Nej nej, det kan jag inte, inte av mig i alla fall, och inte av dom som jag känner" (Om kännedom om miljöpsykologisk forskningen)
- "Jag tror nog att många kan tänka att det är en viktig sak om man får mer kunskap om det" (Om behov av utbildning)
- "Att trycka in ytterligare en sak..." (Om behov av utbildning)
- "...naturreservat, men det är långt bort i skogen någonstans va, då är det klart kanske att det är svårt att ta sig dit"
- "...jag vet ingenting om naturreservat i landskapet Z" (Om bristen på information)
- "...det är liksom att spotta i havet egentligen" (Om antalet utskrivna FaR-recept)
- "...om jag känner mig lite marginaliserad här så, så kommer ju du då att göra det ännu mer"
- "...får man mer kunskap så skulle man nog begripa att det var viktigt, jag tror inte vi begriper det idag"
- "...vi har haft en hälso och sjukvårdslag sen över trettio år tillbaks. Ändå hör man ju mest på TV att sjukvården, sjukvården och sjukvården"

/Rolf

- "Alla reservat passar inte för det här"
- "När det blir för mycket folk, blir för populärt då blir det konflikter med allmänheten"
- "När man hyckas med någonting, så kan de bli för mycket och då har vi inga bra regleringsmöjligheter"
- "Det är ju vi som pratar om, som jobbar med det då naturligtvis, men inte annars" (Om man känner till den miljöpsykologiska forskningen)

- "Nej, det hänger ju på pengar då alltså" (Om att köpa mark undan från skogsbruk)

- "Man köper upp ett företag som gör det här så billigt som möjligt och dom skiter fullständigt i hur det ser ut efter sig" (Om skogsbruket)

- "Sen är problemet att vi är ju inne i generationsskiften nu"

- "...även om vi är jämställda myndigheter så är vi då på något sätt underställda, för om vi inte gör som naturvårdsverket säger, så får vi inga pengar"

- "...skogsbruket har ju ändrat metoderna och det blir hjulspår över allt och väldigt tillstånd till skillnad från det gamla skogsbruket"

- "...vi har en av de största populationerna av x. Då blir det ju en konflikt att vi med lederna stör dom då"

- "...bitta samverkan mellan naturvårdsintresset och skogsbruket" (Om att det saknas idag)

- "...utländska företag med massor av kanoter"

- "...det finns heller ingen metod idag att lösa det" (Om företag som utnyttjar naturreservaten)

- "...det är ju öppet alltså runt om"

- "...det är ju mycket kanotister och vi har ingen chans"

- "...en av nackdelarna skulle kunna vara om det blir störningar då på de arter som vi ska skydda"

- "...det ju alltid sådana som vill komma nära och fotografera"

- "...på kontinenten så finns ju samlare som samlar ägg"

- "...jag har ju hela tiden upplevt oss, att vi har blivit lite sedda över axeln, som udda figurer"

- "...de är svåra att ändra dom här besluten" (Om att lägga in friluftsliv som en aspekt i beslutat om naturreservatsbildandet)

- "...när vi pratar om att någonting ska utvecklas så är det inte alla som vill det"

- "...alltså all mark påverkas ju utav människan"

/Erik

- "Det kostar ju en hel del, så det känns väl så för vår del att man får välja ut några naturområden att satsa på"

- "Sen kan det ju finnas områden med störningskänsliga arter"

- "Det funkar ju inte för oss att göra alla områden till det" (Om tillgänglighet i naturreservat)

- "...informationen kan säkert utvecklas"

- "...det kan ju naturligtvis finnas reservat som är mer störningskänsliga"

- "...finns ju massor av olika handikapp, så det blir så lätt att man bara tänker rullstol"

- "...höjd kan ju inte, är ju kanske inte möjlig att göra tillgänglig på"

- "...för vi är inte sammankopplade med de här som du säger" (Om samarbete med folkhälsan, landsting, länsstyrelse)

/Stina